叶兴阳Yeh

双语音标有声读物

叶兴阳

双音阅读英语教育创始人

双语音标阅读创始人

注音阅读英语教育之父

注音阅读英语教育之父

叶兴阳双语音标有声读物

双语对照 · 音标注音 · 有声同步

编者：*叶兴阳*

内容来源：*公共领域英文原著*

适用对象：*英语学习者、教师、研究者*

版本日期：*2025 年*

目录

共 2 个章节

1. 冷冻组合主菜(freezing Combination Main Dishes) 000001

2. 冷冻组合主菜(freezing Combination Main Dishes) 000002

使用说明

- 本目录为大字打印优化版本，正文字号 18pt，适合纸质阅读
- 电子版请访问对应 HTML 文件，支持语音播放功能
- 建议双面打印，左侧留白已优化，便于装订
- 章节标题已按字母顺序排列，便于快速查找

冷冻组合主菜(Freezing Combination Main Dishes)

['friːzɪŋ]
Freezing
冷冻

冷冻

[ˌkɒmbɪ'neɪʃ(ə)n] [meɪn] ['dɪʃɪz]
combination **main** **dishes**
组合 主要的 菜肴

组合主菜

[həʊm] [ænd; ənd] ['gɑːd(ə)n] ['bʊlətɪn] [nəʊ] . -
Home **and** **Garden** **Bulletin** **No** **.** **40**
家 和 花园 公告 不 . -

家居园艺简报第40期

[juː] . [es] . [dɪ'pɑːtmənt] [ɒv; əv] AGRICULTURE2
U **.** **S** **.** **DEPARTMENT** **OF** **AGRICULTURE2**
U . S . 部门 的 AGRICULTURE2

美国农业部2

['friːzɪŋ]
Freezing
冷冻

冷冻

[ˌkɒmbɪ'neɪʃ(ə)n] [meɪn] ['dɪʃɪz]
combination **main** **dishes**
组合 主要的 菜肴

组合主菜

['veɪkənt] [speɪs] [ɪn] [jɔː(r); jə(r)] ['friːzə(r)] ?
Vacant **space** **in** **your** **freezer** **?**
空缺 空间 在 你的 冰箱 ?

冰箱冷冻室里还有空位吗?

[pʊt] [sʌm; səm] [ɒv; əv] [ˌaɪ 'tiː] [tuː; tə] [juːz] [baɪ] ['friːzɪŋ] [meɪn] ['dɪʃɪz] — [prɪ'peəd] ,
Put **some** **of** **it** **to** **use** **by** **freezing** **main** **dishes** **—** **prepared** **,**
放 一些 的 它 到 使用 经过 冷冻 主要的 菜肴 — 准备 ,

可以把一部分冷冻起来，用来烹制主菜——提前准备好的，

['redi] [tuː; tə] [biː; bi] ['hiːtɪd] [ɔː(r)] [kʊkt] [ænd; ənd] [sɜːvd] .
ready **to** **be** **heated** **or** **cooked** **and** **served** **.**
准备好 到 是 加热 或者 煮熟 和 服务 .

可加热或烹煮后食用。

[deɪz] [ɔː(r)] [wiːks] ['leɪtə(r)] [juː; jʊ] , [jɔː(r); jə(r)] ['fæməli] , [gests] [pə'hæps] , [kæn; kən] [ɪn'dʒɔɪ] [ðə; ðiː] [rɪ'zʌlts]
Days **or** **weeks** **later** **you** **,** **your** **family** **,** **guests** **perhaps** **,** **can** **enjoy** **the** **results**
天 或者 周 之后 你 , 你的 家庭 , 客人 也许 , 能 享受 这 结果
[ɒv; əv] [jɔː(r); jə(r)] ['fɔːsaɪt] .
of **your** **foresight** **.**
的 你的 远见 .

几天或几周后，你、你的家人、客人或许就能享受到你远见卓识带来的成果。

[ɪn'kluːdɪd] [ɪn] [ðɪs] [ˌpʌblɪ'keɪʃn] [ɑː(r); ə(r)]['dʒen(ə)rəl][də'rekʃ(ə)nz][fɔː(r); fə(r)] [sək'sesf(ə)l] ['friːzɪŋ] [ɒv; əv]

Included	**in**	**this**	**publication**	**are**	**general**	**directions**	**for**	**successful**	**freezing**	**of**
包括	在	这	发布	是	一般的	方向	为了	成功的	冷冻	的

[sʌtʃ] [meɪn] ['dɪʃɪz] [æz; əz][ðə; ði] [stjuːz] ,

such	**main**	**dishes**	**as**	**the**	**stews**	**,**
这样的	主要的	菜肴	作为	这	炖菜	,

本出版物中包含了成功冷冻炖菜等主菜的一般指南，

[miːt] [ləʊvz] , [ænd; ənd] ['kæsərəʊl] [ˌkɒmbɪ'neɪʃnz] [meɪd] [frɒm; frəm]['resəpɪz]['gɪv(ə)n][ɒn]['peɪdʒɪz][sɪks]

meat	**loaves**	**,**	**and**	**casserole**	**combinations**	**made**	**from**	**recipes**	**given**	**on**	**pages**	**6**
肉	面包	,	和	沙锅	组合	制成	从	食谱	给定	在	页面	6

[tuː; tə] - .

to	**19**	**.**
到	-	.

肉饼和砂锅菜组合，食谱见第 6 至 19 页。

[fɔː(r); fə(r)]['tɪp'tɒp]['kwɒlətɪ][ænd; ənd][ˌiːkə'nɒmɪk(ə)l][juːz][ɒv; əv]['friːzə(r)] [speɪs] ,

For	**tiptop**	**quality**	**and**	**economical**	**use**	**of**	**freezer**	**space**	**,**
为了	顶尖	质量	和	经济	使用	的	冰箱	空间	,

为了获得最佳品质和经济有效地利用冷冻空间，

[plæn][jɔː(r); jə(r)] ['friːzɪŋ] [ænd; ənd][juːz][ɒv; əv] [ˌpriː'kʊkt] [meɪn] ['dɪʃɪz] [səʊ] [ðæt] [ðeɪ] [wɪl] [biː; bi][ɪn]

plan	**your**	**freezing**	**and**	**use**	**of**	**precooked**	**main**	**dishes**	**so**	**that**	**they**	**will**	**be**	**in**
计划	你的	冷冻	和	使用	的	预先煮熟的	主要的	菜肴	所以	那	他们	将要	是	在

[ðə; ði]['friːzə(r)][nəʊ][lɒŋgə(r)][ðæn; ðən][ˌtuː'tuː][ɔː(r)][θriː] [mʌnθs] .

the	**freezer**	**no**	**longer**	**than**	**2**	**or**	**3**	**months**	**.**
这	冰箱	不	更长	比	2	或者	3	几个月	.

计划好预制主菜的冷冻和使用时间，使其在冰箱中存放时间不超过 2 到 3 个月。

[haʊ'evə(r)] ,

However	**,**
然而	,

然而，

[məʊst][ɒv; əv] [ðiːz] [fuːdz] [ɪf] ['prɒpəli] ['pækɪdʒd] [ænd; ənd][stɔː(r)d] [wɪl] [nɒt]['sʌfə(r)] ['sɪəriəs] ['kwɒlətɪ]

most	**of**	**these**	**foods**	**if**	**properly**	**packaged**	**and**	**stored**	**will**	**not**	**suffer**	**serious**	**quality**
最多	的	这些	食物	如果	适当地	包装好的	和	存储	将要	不是	遭受	严肃的	质量

[lɒs] [ɪf] [kept] [ʌp][tuː; tə][sɪks] [mʌnθs] .

loss	**if**	**kept**	**up**	**to**	**6**	**months**	**.**
损失	如果	保留	向上	到	6	几个月	.

大多数这类食品，如果包装和储存得当，保存长达 6 个月也不会出现严重的质量下降。

['ɑːftə(r)][sɪks] [mʌnθs] - ['stɔːrɪdʒ] , ['kwɒlətɪ]['ɒf(ə)n] [dɪ'klaɪnz] ['ræpɪdlɪ] , [bʌt; bət][ðə; ði] [fuːd] [ɪz] [stɪl] [seɪf]

After	**6**	**months**	**'**	**storage**	**,**	**quality**	**often**	**declines**	**rapidly**	**,**	**but**	**the**	**food**	**is**	**still**	**safe**
后	6	几个月	-	贮存	,	质量	经常	下降	快速	,	但	这	食物	是	仍然	安全的

[tuː; tə] [iːt] .

to	**eat**	**.**
到	吃	.

储存6个月后，食品质量往往会迅速下降，但仍然可以安全食用。

[prɪ'peərɪŋ] [ðə; ði] [fuːd]

Preparing	**the**	**food**
准备	这	食物

准备食物

[ɪn]['dʒen(ə)rəl] , [prɪ'peə(r)][ðə; ði] [fuːd] [æz; əz][juː; jʊ] [wʊd] [ɪf] [ˌaɪ 'tiː][wɜː(r); wə(r)][tuː; tə][biː; bi] [sɜːvd]

In	**general**	**,**	**prepare**	**the**	**food**	**as**	**you**	**would**	**if**	**it**	**were**	**to**	**be**	**served**
在	一般的	,	准备	这	食物	作为	你	会	如果	它	是	到	是	服务

[raɪt] [ə'weɪ] .

right	**away**	**.**
正确的	离开	.

一般来说，食物的准备工作应按照即将上桌时的状态进行。

[duː; də] [nɒt] [ˌəʊvəˈkʊk] .

Do	not	overcook	.
做	不是	煮过头了	.

不要煮过头。

[sʌm; səm] [ɪnˈgriːdiənts] [ɪn] [meɪn] [ˈdɪʃɪz] [ðæt] [mʌst; məst] [biː; bi] [riːˈhiːt] [fɔː(r); fə(r)] [ˈsɜːvɪŋ] [ɑː(r); ə(r)]

Some	ingredients	in	main	dishes	that	must	be	reheated	for	serving	are
一些	原料	在	主要的	菜肴	那	必须	是	重新加热	为了	服务	是

[ˈbetə(r)] [ɪf] [ˈslaɪtli] [ˌʌndəˈdʌn] [fɔː(r); fə(r)] [ˈfriːzɪŋ] .

better	if	slightly	underdone	for	freezing	.
更好的	如果	轻微地	未煮熟	为了	冷冻	.

主菜中有些食材需要重新加热后再食用，但冷冻前最好稍微生一点。

[ɪf] [kʊkt] [wel] - [dʌn] [bɪˈfɔː(r)] [ˈfriːzɪŋ] ,

If	cooked	well	-	done	before	freezing	,
如果	煮熟	出色地	-	完毕	前	冷冻	,

如果冷冻前已完全煮熟，

[fuːdz] [sʌtʃ] [æz; əz] [ˈvedʒtəb(ə)lz] [ænd; ənd] [ˌmækəˈrəʊni] [ɑː(r); ə(r)] [ˈlaɪkli] [tuː; tə] [biː; bi] [tuː] [spft] [wen]

foods	such	as	vegetables	and	macaroni	are	likely	to	be	too	soft	when
食物	这样的	作为	蔬菜	和	通心粉	是	可能	到	是	也	柔软的	什么时候

[riːˈhiːt] .

reheated	.
重新加热	.

蔬菜和通心粉等食物重新加热后可能会变得太软。

[ðeɪ] [ˈɔːlsəʊ] [meɪ] [hæv; həv] [ə; eɪ] [wɔːm] - [ˈəʊvə(r)] [teɪst] .

They	also	may	have	a	warmed	-	over	taste	.
他们	还	可能	有	一个	温暖	-	超过	品尝	.

它们也可能带有加热后的味道。

[suːps] [ænd; ənd] [ˈsɔːsɪz] [ˈθɪkənd] [wɪð] [ˈɔːd(ə)n(ə)ri] [wiːt] [ˈflaʊə(r)] [meɪ] [tend] [tuː; tə] [ˈseprət] [ɔː(r)]

Soups	and	sauces	thickened	with	ordinary	wheat	flour	may	tend	to	separate	or
汤	和	酱汁	增稠	和	普通的	小麦	面粉	可能	趋向	到	分离	或者

[ˈkɜːd(ə)l] [ɒn] [ˈθɔːɪŋ] .

curdle	on	thawing	.
凝固	在	解冻	.

用普通小麦粉增稠的汤和酱汁在解冻时可能会出现油水分离或凝结的现象。

[ˈfrəʊz(ə)n] ['greivi] , [ˈsɔːsɪz] , [ænd; ənd] [suːps] [meɪ] [biː; bi] [ˈsʌmwɒt] [θɪkə] [ˈɑːftə(r)] [ˈθɔːɪŋ]

Frozen	gravies	,	sauces	,	and	soups	may	be	somewhat	thicker	after	thawing
冷冻	肉汁	,	酱汁	,	和	汤	可能	是	有些	较厚	后	解冻

[ðæn; ðən] [wen] [ˈfreʃli] [prɪˈpeəd] ,

than	when	freshly	prepared	,
比	什么时候	新鲜的	准备	,

冷冻的肉汁、酱汁和汤在解冻后可能会比新鲜制作时更浓稠一些。

[bʌt; bət] [ˈsuːtəb(ə)l] [ˈlɪkwɪd] [kæn; kən] [biː; bi] [ˈædɪd] [tuː; tə] [gɪv] [ðə; ði] [dɪˈzaɪəd] [kənˈsɪstənsi] .

but	suitable	liquid	can	be	added	to	give	the	desired	consistency	.
但	合适的	液体	能	是	额外	到	给	这	想要的	一致性	.

但可以加入适量的液体来达到所需的稠度。

[kəˈmɜːʃəli] [ˈfrəʊz(ə)n] [suːps] , [ˈsɔːsɪz] , [ænd; ənd] ['greivi] [ɑː(r); ə(r)] [ˈɒf(ə)n] [meɪd] [wɪð] [ˈwæksi] [raɪs]

Commercially	frozen	soups	,	sauces	,	and	gravies	are	often	made	with	waxy	rice
商业上	冷冻	汤	,	酱汁	,	和	肉汁	是	经常	制成	和	蜡状的	米

[ˈflaʊə(r)] , [wɪtʃ] [rɪˈzʌlts] in3

flour	,	which	results	in3
面粉	,	哪个	结果	in3

市售冷冻汤、酱汁和肉汁通常用糯米粉制成，这导致3

[ə; eɪ] ['smuːðə(r)] ['prɒdʌkt] .

a	smoother	product	.
一个	更平滑	产品	.

更顺滑的产品。

[ɪf] ['wæksi] [raɪs] ['flaʊə(r)] [ɪz] [ə'veɪləb(ə)l] , [ˌaɪ 'tiː] [ɪz] [ə; eɪ] [gʊd] [aɪ'dɪə] [tuː; tə] [juːz] [ˌaɪ 'tiː] .

If	waxy	rice	flour	is	available	,	it	is	a	good	idea	to	use	it	.
如果	蜡状的	米	面粉	是	可用的	,	它	是	一个	好的	主意	到	使用	它	.

如果有糯米粉，最好使用它。

[haʊ'evə(r)] , [suːps] , ['sɔːsɪz] ,

However	,	soups	,	sauces	,
然而	,	汤	,	酱汁	,

然而，汤、酱汁，

[ænd; ənd] ['greivi] [meɪd] [wɪð] ['ɔːd(ə)n(ə)ri] ['flaʊə(r)] [kæn; kən] [biː; bi] [ˌsætɪs'fæktəri] [ɪf] [ðeɪ] [ɑː(r); ə(r)] [kwɪk]

and	gravies	made	with	ordinary	flour	can	be	satisfactory	if	they	are	quick
和	肉汁	制成	和	普通的	面粉	能	是	令人满意的	如果	他们	是	快的

- ['frəʊz(ə)n] [ænd; ənd] [stɔː(r)d] [æt; ət] 0° [ef] . [fɔː(r); fə(r)] ['əʊnli] [ˌtuː'tuː] [tuː; tə] [θriː] [mʌnθs] .

-	frozen	and	stored	at	0°	F	.	for	only	2	to	3	months	.
-	冷冻	和	存储	在	0°	F	.	为了	仅有的	2	到	3	几个月	.

用普通面粉制作的肉汁，如果快速冷冻并在 0°F 下储存 2 到 3 个月，也可以令人满意。

['stɜːrɪŋ] ['djʊərɪŋ] [riː'hiːtɪŋ] [helps] [tuː; tə] [ˌəʊvə'kʌm] [ˌsepə'reɪʃn] , [tuː] .

Stirring	during	reheating	helps	to	overcome	separation	,	too	.
搅拌	期间	再加热	帮助	到	克服	分离	,	也	.

重新加热时搅拌也有助于克服分层现象。

[krʌm] [ɔː(r)] [tʃiːz] ['tɔpiŋz] [ɑː(r); ə(r)] [best] ['ædɪd] [wen] [ðə; ði] [fuːd] [ɪz] [riː'hiːt] [fɔː(r); fə(r)]

Crumb	or	cheese	toppings	are	best	added	when	the	food	is	reheated	for
屑	或者	奶酪	配料	是	最好的	额外	什么时候	这	食物	是	重新加热	为了

['sɜːvɪŋ] .

serving	.
服务	.

面包屑或奶酪配料最好在食物重新加热后再添加。

['peɪstri] [krʌsts] ['frəʊz(ə)n] [ʌn'beɪkt] [ɑː(r); ə(r)] [mɔː(r)] ['tendə(r)] [ænd; ənd] ['fleɪki] [ænd; ənd] [hæv; həv] [ə; eɪ]

Pastry	crusts	frozen	unbaked	are	more	tender	and	flaky	and	have	a
糕点	外壳	冷冻	未烘焙的	是	更多的	投标	和	片状的	和	有	一个

['freʃə(r)] ['fleɪvə(r)] [ðæn; ðən] [ðəʊz] [beɪkt] [ænd; ənd] [ðen] ['frəʊz(ə)n] .

fresher	flavor	than	those	baked	and	then	frozen	.
更清新	味道	比	那些	烘焙	和	然后	冷冻	.

冷冻未烘焙的糕点皮比烘焙后再冷冻的糕点皮更嫩更酥脆，味道也更新鲜。

['kuːlɪŋ]

Cooling
冷却

冷却

[kwɪk] ['kuːlɪŋ] [ɒv; əv] [ðə; ði] [fuːd] [ɪ'miːdiətli] ['ɑːftə(r)] [ˌaɪ 'tiː] [ɪz] [kʊkt] [stɒps] [ðə; ði] ['kʊkɪŋ]

Quick	cooling	of	the	food	immediately	after	it	is	cooked	stops	the	cooking
快的	冷却	的	这	食物	立即地	后	它	是	煮熟	停止	这	烹饪

[ænd; ənd] [səʊ] [helps] [kiːp] [ðə; ði] ['nætʃ(ə)rəl] ['fleɪvə(r)] ,

and	so	helps	keep	the	natural	flavor	,
和	所以	帮助	保持	这	自然的	味道	,

食物煮熟后立即快速冷却可以停止烹饪，从而有助于保持其天然风味。

['kʌlə(r)] , [ænd; ənd] ['tekstʃə(r)] [ɒv; əv] [ðə; ði] [fuːd] .

color	,	and	texture	of	the	food	.
颜色	,	和	质地	的	这	食物	.

食物的颜色和质地。

[ˌaɪ 'tiː]['ɔːlsəʊ][rɪ'tɑːrdz][ɔː(r)] [prɪ'vents] [ðə; ði] [grəʊθ] [ɒv; əv][bæk'tɪəriə] [ðæt] [meɪ] [kɔːz] ['spɔɪlɪdʒ] .

It	also	retards	or	prevents	the	growth	of	bacteria	that	may	cause	spoilage	.
它	还	智障	或者	阻止	这	生长	的	细菌	那	可能	原因	腐败	.

它还能抑制或阻止可能导致食物腐败的细菌的生长。

[tuː; tə] [kuːl] , [set] [ʌn'kʌvəd] [pæn][ɒv; əv] [fuːd] [ɪn] [aɪst] [ɔː(r)] ['veri] [kəʊld]['wɔːtə(r)] ;

To	cool	,	set	uncovered	pan	of	food	in	iced	or	very	cold	water	;
到	凉爽的	,	放	裸露	平底锅	的	食物	在	冰镇	或者	非常	寒冷的	水	;

为了冷却，将盛有食物的敞口锅放入冰水或极冷的水中；

[tʃeɪndʒ] [ðə; ði]['wɔːtə(r)][tuː; tə] [kiːp] [ˌaɪ 'tiː][kəʊld] .

change	the	water	to	keep	it	cold	.
改变	这	水	到	保持	它	寒冷的	.

换水保持水温。

[ɔː(r)][set][pæn][ɒn][aɪs] .

Or	set	pan	on	ice	.
或者	放	平底锅	在	冰	.

或者把平底锅放在冰上。

[ɔː(r)][pʊt][ðə; ði] [ʌn'kʌvəd] [pæn][ɒv; əv] [fuːd] [ɪn][ə; eɪ][kəʊld] [pleɪs] .

Or	put	the	uncovered	pan	of	food	in	a	cold	place	.
或者	放	这	裸露	平底锅	的	食物	在	一个	寒冷的	地方	.

或者把盛有食物且未加盖的锅放在阴凉处。

['pækɪdʒɪŋ]

Packaging
包装

包装

[æz; əz] [suːn] [æz; əz][ðə; ði] [fuːd] [ɪz] [kuːl] ,

As	soon	as	the	food	is	cool	,
作为	很快	作为	这	食物	是	凉爽的	,

食物一凉，

[pʊt][ˌaɪ 'tiː] ['prɒmptli] ['ɪntuː]['friːzə(r)][kən'teɪnə(r)z][ɒv; əv]['mɔɪstʃə(r)] - ['veɪpə(r)] - [pruːf] [ɔː(r)]['mɔɪstʃə(r)] -

put	it	promptly	into	freezer	containers	of	moisture	-	vapor	-	proof	or	moisture	-
放	它	及时	进入	冰箱	容器	的	水分	-	汽	-	证明	或者	水分	-

['veɪpə(r)] - [rɪ'zɪstənt] ['pækɪdʒɪŋ] [mə'tɪəriəl] .

vapor	-	resistant	packaging	material	.
汽	-	抵抗的	包装	材料	.

立即将其放入防潮或抗潮包装材料的冷冻容器中。

[pæk] [ðə; ði] [fuːd] ['taɪtli] ['ɪntuː][ðə; ði][kən'teɪnə(r)][tuː; tə] [rɪ'djuːs] [ðə; ði] [ə'maʊnt] [ɒv; əv][eə(r)][ɪn][ðə; ði]

Pack	the	food	tightly	into	the	container	to	reduce	the	amount	of	air	in	the
盒	这	食物	紧紧	进入	这	容器	到	减少	这	数量	的	空气	在	这

['pækɪdʒ] .

package	.
包裹	.

将食物紧实地装入容器中，以减少包装内的空气量。

[ɪn] [kwɔːt] [kən'teɪnə(r)z] ,

In	quart	containers	,
在	夸脱	容器	,

以夸脱为单位的容器

[ðə; ði] [fuːd] [meɪ] [biː; bi] ['sepəreɪtɪd] ['ɪntuː] [tuː] [ɔː(r)] [θriː] ['leɪəz] [baɪ][ə; eɪ] ['dʌb(ə)l] ['θɪknəs] [ɒv; əv]

the	food	may	be	separated	into	two	or	three	layers	by	a	double	thickness	of
这	食物	可能	是	分开	进入	二	或者	三	层	经过	一个	双倍的	厚度	的

['wɔːtə(r)] - [rɪ'zɪstənt] [mə'tɪəriəl] [sʌtʃ] [æz; əz] ['seləfeɪn] [bɪ'twiːn] [ðə; ði] ['leɪəz] .

water	-	resistant	material	such	as	cellophane	between	the	layers	.
水	-	抵抗的	材料	这样的	作为	玻璃纸	之间	这	层	.

食物可以通过两层或三层防水材料（例如玻璃纸）隔开。

[ðɪs] [meɪks] [ˌaɪ ˈtiː][ˈpɒsəb(ə)l][tuː; tə] ['seprət] [ðə; ði]['frəʊz(ə)n] [blɒk] [ɒv; əv] [fuːd] ['iːzəli] [tuː; tə] ['ʃɔːt(ə)n]
This makes it possible to separate the frozen block of food easily to shorten
这 制作 它 可能的 到 分离 这 冷冻 堵塞 的 食物 容易地 到 缩短
[ðə; ði] [riːˈhiːtɪŋ] [taɪm] .
the reheating time .
这 再加热 时间 .

这样就可以轻松地将冷冻食物块分开，从而缩短重新加热时间。

[tʃuːz] [ə; eɪ][saɪz][ɒv; əv][kənˈteɪnə(r)] [ðæt] [həʊldz]['əʊnli] [ɪˈnʌf] [fɔː(r); fə(r)][wʌn] [miːl] [fɔː(r); fə(r)]
Choose a size of container that holds only enough for one meal for
选择 一个 尺寸 的 容器 那 持有 仅有的 足够的 为了 一 一顿饭 为了
[jɔː(r); jə(r)]['fæməli] .
your family .
你的 家庭 .

选择容量刚好够一家人一顿饭的容器。

[kwɔːt] [kənˈteɪnə(r)z][həʊld][fɔːr][tuː; tə][sɪks] [sˈɜːvɪŋz] ; [paɪnts] , [ˌtuːˈtuː][tuː; tə][θriː] .
Quart containers hold 4 to 6 servings ; pints , 2 to 3 .
夸脱 容器 抓住 4 到 6 份量 ; 品脱 , 2 到 3 .

一夸脱的容器可装 4 至 6 人份；一品脱的容器可装 2 至 3 人份。

[juːz]['əʊnli][kənˈteɪnə(r)z] [wɪð] [waɪd] [tɒp] ['oʊpənɪŋz] [səʊ][ðə; ði] [fuːd] [dʌz] [nɒt][hæv; həv][tuː; tə][biː; bi]
Use only containers with wide top openings so the food does not have to be
使用 仅有的 容器 和 宽的 顶部 开口 所以 这 食物 做 不是 有 到 是
[θɔːd] [kəmˈpliːtli] [tuː; tə] [rɪˈmuːv] [ˌaɪ ˈtiː][frɒm; frəm][ðə; ði][kənˈteɪnə(r)] .
thawed completely to remove it from the container .
解冻 完全地 到 消除 它 从 这 容器 .

只使用顶部开口较大的容器，这样食物就不需要完全解冻就能从容器中取出。

[kənˈteɪnə(r)z][ænd; ənd][məˈtɪəriəlz] .
Containers and materials .
容器 和 材料 .

容器和材料。

['meni] [ˌkɒmbɪˈneɪʃ(ə)n][meɪn] ['dɪʃɪz] [ɑː(r); ə(r)][ˌsemɪˈlɪkwɪd][ɪn] consistency4
Many combination main dishes are semiliquid in consistency4
许多 组合 主要的 菜肴 是 半液体 在 consistency4

许多套餐主菜呈半流质状。4

[ænd; ənd][ɑː(r); ə(r)][best] ['pækɪdʒd] [ɪn]['rɪdʒɪd][kənˈteɪnə(r)z] [meɪd] [ɒv; əv]['mɔɪstʃə(r)] - ['veɪpə(r)] - [pruːf]
and are best packaged in rigid containers made of moisture - vapor - proof
和 是 最好的 包装好的 在 死板的 容器 制成 的 水分 - 汽 - 证明
[məˈtɪəriəlz] [sʌtʃ] [æz; əz][əˈluːmɪnəm; əˈluːmənəm] ,
materials such as aluminum ,
材料 这样的 作为 铝 ,

最好使用由防潮防蒸汽材料制成的硬质容器进行包装，例如铝制容器。

[glɑːs] , ['pɒtəri] , ['plæstɪk] , [pleɪn][ɔː(r)] [ɪˈnæməld] [tɪn] , [ɔː(r)]['mɔɪstʃə(r)] - ['veɪpə(r)] - [rɪˈzɪstənt] [məˈtɪəriəl]
glass , pottery , plastic , plain or enameled tin , or moisture - vapor - resistant material
玻璃 , 陶器 , 塑料 , 清楚的 或者 珐琅 锡 , 或者 水分 - 汽 - 抵抗的 材料
[sʌtʃ] [æz; əz] ['hevɪli] [wækst] ['kɑːdbɔːd] .
such as heavily waxed cardboard .
这样的 作为 重度 打蜡 纸板 .

玻璃、陶器、塑料、普通锡或搪瓷锡，或防潮材料，如厚涂蜡纸板。

[sʌm; səm] [prɪˈpeəd] [fuːdz] , [laɪk] [miːt] [paɪz][ænd; ənd] ['kæsərəʊl] ['dɪʃɪz] ,
Some prepared foods , like meat pies and casserole dishes ,
一些 准备 食物 , 喜欢 肉 馅饼 和 沙锅 菜肴 ,

一些预制食品，如肉馅饼和砂锅菜，

[meɪ] [biː; bi]['frəʊz(ə)n][ɪn][ðə; ði][kən'teɪnə(r)z][ɪn] [wɪtʃ] [ðeɪ] [wɜː(r); wə(r)] [beɪkt] ,

may	be	frozen	in	the	containers	in	which	they	were	baked	,
可能	是	冷冻	在	这	容器	在	哪个	他们	是	烘焙	,

可以连同烘烤用的容器一起冷冻。

['redi] [fɔː(r); fə(r)] [riː'hiːtɪŋ] [æt; ət] [taɪm] [ɒv; əv]['juːzɪŋ] .

ready	for	reheating	at	time	of	using	.
准备好	为了	再加热	在	时间	的	使用	.

使用时可直接加热。

[bægz][ɒv; əv]['suːtəb(ə)l][mə'tɪərɪəl][kæn; kən][biː; bi] [juːst] [fɔː(r); fə(r)][ˌsemɪ'lɪkwɪd] [fuːdz] [bʌt; bət][ɑː(r); ə(r)]

Bags	of	suitable	material	can	be	used	for	semiliquid	foods	but	are
包	的	合适的	材料	能	是	用过的	为了	半液体	食物	但	是

[les] [kən'viːniənt] [ðæn; ðən]['rɪdʒɪd][kən'teɪnə(r)z] .

less	convenient	than	rigid	containers	.
较少的	方便的	比	死板的	容器	.

可以使用合适材质的袋子来盛装半流质食品，但不如硬质容器方便。

[ðeɪ] [ɑː(r); ə(r)] [wel] [ə'dæptɪd][tuː; tə] [les] [mɔɪst] [fuːdz] .

They	are	well	adapted	to	less	moist	foods	.
他们	是	出色地	改编	到	较少的	潮湿	食物	.

它们很适应水分含量较低的食物。

[ʃiːts] [ɒv; əv]['friːzə(r)] ['pækɪdʒɪŋ] [mə'tɪərɪəlz][ɑː(r); ə(r)] [juːst] [fɔː(r); fə(r)] ['ræpɪŋ] [fuːdz] [ðæt] [həʊld]

Sheets	of	freezer	packaging	materials	are	used	for	wrapping	foods	that	hold
床单	的	冰箱	包装	材料	是	用过的	为了	包装	食物	那	抓住

[ðeə(r)] [ʃeɪp] .

their	shape	.
他们的	形状	.

冷冻包装材料片用于包裹能保持形状的食物。

[bægz][ænd; ənd] [ʃiːts] [ɑː(r); ə(r)] [meɪd] [ɒv; əv]['mɔɪstʃə(r)] - ['veɪpə(r)] - [rɪ'zɪstənt] ['seləfeɪn] , ['hevi]

Bags	and	sheets	are	made	of	moisture	-	vapor	-	resistant	cellophane	,	heavy
包	和	纸张	是	制成	的	水分	-	汽	-	抵抗的	玻璃纸	,	重的

[ə'luːmɪnəm; ə'luːmənəm][fɔɪl] , ['plaiəfilm] , [ˌpɒli'eθəliːn] ,

aluminum	foil	,	pliofilm	,	polyethylene	,
铝	挫败	,	Pliofilm	,	聚乙烯	,

包装袋和包装片由防潮玻璃纸、厚铝箔、聚苯乙烯薄膜、聚乙烯制成。

[ɔː(r)]['læmɪneɪtɪd] ['peɪpəz] [kən'sɪstɪŋ] [ɒv; əv] [ˌkɒmbɪ'neɪʃnz] [ɒv; əv]['peɪpə(r)] , ['met(ə)l] [fɔɪl] , [glæ'siːn] ,

or	laminated	papers	consisting	of	combinations	of	paper	,	metal	foil	,	glassine	,
或者	层压	文件	由	的	组合	的	纸	,	金属	挫败	,	玻璃纸	,

['seləfeɪn] , [ɔː(r)]['ʌðə(r)][mə'tɪərɪəlz] .

cellophane	,	or	other	materials	.
玻璃纸	,	或者	其他	材料	.

或由纸张、金属箔、玻璃纸、玻璃纸或其他材料组合而成的层压纸。

[ʌn'wækst] ['fəʊldɪŋ] ['kɑːdbɔːd] ['kɑːtənz] [ɑː(r); ə(r)]['ɒf(ə)n] [juːst] [tuː; tə][həʊld] [fuːdz] ['pækɪdʒd] [ɪn][bægz]

Unwaxed	folding	cardboard	cartons	are	often	used	to	hold	foods	packaged	in	bags
未打蜡的	折叠式的	纸板	纸箱	是	经常	用过的	到	抓住	食物	包装好的	在	包

[ɔː(r)] [ʃiːts] [fɔː(r); fə(r)][prə'tekʃ(ə)n] [ə'genst] ['teərɪŋ] [ænd; ənd][fɔː(r); fə(r)] ['iːzi] ['stækɪŋ] [ɪn][ðə; ði]

or	sheets	for	protection	against	tearing	and	for	easy	stacking	in	the
或者	纸张	为了	保护	反对	撕裂	和	为了	简单的	堆叠	在	这

['friːzə(r)] .

freezer	.
冰箱	.

未上蜡的折叠纸板箱通常用于盛放袋装或片装食品，以防止食品撕裂，并便于在冰箱中堆叠。

[ʃiːts] [ɒv; əv] ['pækɪdʒɪŋ] [mə'tɪəriəl] [meɪ] [biː; bi] [juːst] [æz; əz]['aʊtə(r)] [ræps] [fɔː(r); fə(r)] [ʌn'wækst]

Sheets	of	packaging	material	may	be	used	as	outer	wraps	for	unwaxed
床单	的	包装	材料	可能	是	用过的	作为	外	卷饼	为了	未打蜡的

['kɑːdbɔːd] ['kɑːtənz] [kən'teɪnɪŋ] [ʌn'ræpt] [fuːdz] .

cardboard	cartons	containing	unwrapped	foods	.
纸板	纸箱	包含	拆开	食物	.

包装材料片可用作未上蜡纸板箱的外包装，该纸板箱内装有未包装的食品。

[ðə; ði] [ʃiːts] [ɑː(r); ə(r)] [siːld] [wɪð] ['friːzə(r)] [teɪp] ,

The	sheets	are	sealed	with	freezer	tape	,
这	纸张	是	密封	和	冰箱	磁带	,

这些床单用冷冻胶带密封。

[ɔː(r)] [wɪð] [ə; eɪ] [wɔːm] ['aɪən] [ɪf] [ðeɪ] [ɑː(r); ə(r)] [hiːt] - ['siːlɪŋ] [ɒn][bəuθ][saɪdz] .

or	with	a	warm	iron	if	they	are	heat	-	sealing	on	both	sides	.
或者	和	一个	温暖的	铁	如果	他们	是	热	-	密封	在	两个都	侧面	.

如果是双面热封，可以用温熨斗熨烫。

['ɔːd(ə)n(ə)ri] [wækst] ['peɪpəz] , ['haʊshəʊld] [ə'luːmɪnəm; ə'luːmənəm] [fɔɪl] ,

Ordinary	waxed	papers	,	household	aluminum	foil	,
普通的	打蜡	文件	,	家庭	铝	挫败	,

普通蜡纸、家用铝箔

[ænd; ənd] ['kɑːtənz] [dɪ'zaɪnd] [fɔː(r); fə(r)] ['kɒtɪdʒ] [tʃiːz] [ænd; ənd][aɪs] [kriːm] [ɑː(r); ə(r)][nɒt] [sə'fɪʃntli]

and	cartons	designed	for	cottage	cheese	and	ice	cream	are	not	sufficiently
和	纸箱	设计	为了	小屋	奶酪	和	冰	奶油	是	不是	足够

['mɔɪstʃə(r)] - ['veɪpə(r)] - [rɪ'zɪstənt] [tuː; tə][biː; bi]['suːtəb(ə)l][fɔː(r); fə(r)] ['pækɪdʒɪŋ] [fuːdz] [tuː; tə][biː; bi]

moisture	-	vapor	-	resistant	to	be	suitable	for	packaging	foods	to	be
水分	-	汽	-	抵抗的	到	是	合适的	为了	包装	食物	到	是

['frəʊz(ə)n][ænd; ənd][held][mɔː(r)][ðæn; ðən][ə; eɪ][fjuː] [deɪz] .

frozen	and	held	more	than	a	few	days	.
冷冻	和	握住	更多的	比	一个	很少	天	.

专为干酪和冰淇淋设计的纸盒防潮性能不足，不适合包装需要冷冻保存几天以上的食品。

[hed] [speɪs] .

Head	space	.
头	空间	.

头脑空间。

[sɪns] ['lɪkwɪd][ɪk'spændz][æz; əz][ˌaɪ 'tiː] ['friːzɪz] , [ə'laʊ] ['æmpl] [hed] [speɪs] [wen] ['pækɪŋ] ['lɪkwɪd]

Since	liquid	expands	as	it	freezes	,	allow	ample	head	space	when	packing	liquid
自从	液体	展开	作为	它	冰冻	,	允许	充足	头	空间	什么时候	包装	液体

[ænd; ənd][ˌsemɪ'lɪkwɪd] [fuːdz] .

and	semiliquid	foods	.
和	半液体	食物	.

由于液体结冰时体积会膨胀，因此在包装液体和半液体食物时要留出足够的顶部空间。

[məʊst]['friːzə(r)][kən'teɪnə(r)z][hæv; həv][ə; eɪ][mɑːk][ɔː(r)][laɪn][tuː; tə] [ʃəʊ] [haʊ] [mʌtʃ] [hed] [speɪs] [tuː; tə]

Most	freezer	containers	have	a	mark	or	line	to	show	how	much	head	space	to
最多	冰箱	容器	有	一个	标记	或者	线	到	展示	如何	很多	头	空间	到

[liːv] .

leave	.
离开	.

大多数冷冻容器上都有标记或线条，显示需要留出多少顶部空间。

[fɔː(r); fə(r)][ə; eɪ][tɔːl] , [streɪt] [ɔː(r)] ['slaɪtli] [fleəd] [kən'teɪnə(r)][ænd; ənd][fɔː(r); fə(r)][bægz] ,

For	a	tall	,	straight	or	slightly	flared	container	and	for	bags	,
为了	一个	高的	,	直的	或者	轻微地	喇叭口	容器	和	为了	包	,

适用于高而直的或略微外扩的容器以及袋子，

½ [ɪntʃ] [ɪz]['dʒen(ə)rəli] [ˌrekə'mendɪd] [fɔ:(r); fə(r)][paɪnts][ænd; ənd][wʌn] [ɪntʃ] [fɔ:(r); fə(r)] [kwɔ:ts] .

½	inch	is	generally	recommended	for	pints	and	1	inch	for	quarts	.
½	英寸	是	一般来说	受到推崇的	为了	品脱	和	1	英寸	为了	夸脱	.

一般建议品脱装使用 ½ 英寸，夸脱装使用 1 英寸。

[fɔ:(r); fə(r)] [ləʊ] , [brɔ:d] [kən'teɪnə(r)z] [les] [hed] [speɪs] [ɪz] ['ni:dɪd] ,

For	low	,	broad	containers	less	head	space	is	needed	,
为了	低的	,	广阔	容器	较少的	头	空间	是	需要	,

对于低矮宽大的容器，所需的顶部空间较小。

[ə'baʊt] ¼ [ɪntʃ] [fɔ:(r); fə(r)][paɪnts][ænd; ənd] ½ [ɪntʃ] [fɔ:(r); fə(r)] [kwɔ:ts] .

about	¼	inch	for	pints	and	½	inch	for	quarts	.
关于	¼	英寸	为了	品脱	和	½	英寸	为了	夸脱	.

品脱装约 ¼ 英寸，夸脱装约 ½ 英寸。

[tu:; tə] [ə'ʃʊə(r)] [ə; eɪ] [gʊd] ['kləʊʒə(r)] , [ki:p] ['si:lɪŋ] ['edʒɪz] [fri:] [frɒm; frəm] ['mɔɪstʃə(r)] [ɔ:(r)] [fu:d] .

To	assure	a	good	closure	,	keep	sealing	edges	free	from	moisture	or	food	.
到	保证	一个	好的	关闭	,	保持	密封	边缘	自由的	从	水分	或者	食物	.

为确保密封良好，请保持密封边缘无水分或食物残留。

[wen] ['pækɪdʒɪŋ] [fu:dz] [wɪð] ['fri:zə(r)] [ʃi:t] [mə'tɪəriəl] , [ræp] [ðem; ðəm][æz; əz] ['taɪtli] [æz; əz]

When	packaging	foods	with	freezer	sheet	material	,	wrap	them	as	tightly	as
什么时候	包装	食物	和	冰箱	床单	材料	,	裹	他们	作为	紧紧	作为

['pɒsəb(ə)l] . [faɪv]

possible	.	5
可能的	.	5

使用冷冻包装纸包装食物时，应尽可能包裹紧实。5

['si:lɪŋ] .

Sealing	.
密封	.

密封。

[si:l] ['rɪdʒɪd]['fri:zə(r)][kən'teɪnə(r)z][baɪ] [ə'dʒʌstɪŋ] [ðə; ði][lɪdz][æz; əz][rɪ'kwaɪəd][fɔ:(r); fə(r)][ðə; ði] [taɪp] [ɒv; əv]

Seal	rigid	freezer	containers	by	adjusting	the	lids	as	required	for	the	type	of
海豹	死板的	冰箱	容器	经过	调整	这	盖子	作为	必需的	为了	这	类型	的

['pækɪdʒ] [ju:st] .

package	used	.
包裹	用过的	.

根据所用包装类型的需要，调整盖子以密封硬质冷冻容器。

['kæsəˌrəʊlz] [meɪd] [ɒv; əv] ['ʌvnpru:f] [mə'tɪəriəl][kæn; kən][bi:; bi] ['kʌvəd] [ænd; ənd] [ðen] [si:ld] [wɪð]

Casseroles	made	of	ovenproof	material	can	be	covered	and	then	sealed	with
砂锅菜	制成	的	耐高温烤箱	材料	能	是	涵盖	和	然后	密封	和

['fri:zə(r)] [teɪp] [ɔ:(r)] [ræpt] [æz; əz] ['ni:dɪd] .

freezer	tape	or	wrapped	as	needed	.
冰箱	磁带	或者	包装	作为	需要	.

用耐高温材料制成的砂锅可以盖上盖子，然后用冷冻胶带密封或根据需要进行包裹。

[bægz][kæn; kən][bi:; bi] [si:ld] [baɪ] ['twɪstɪŋ] [ænd; ənd]['fəʊldɪŋ] [bæk] [ðə; ði][tɒp][ænd; ənd] [sɪ'kjʊr] [wɪð]

Bags	can	be	sealed	by	twisting	and	folding	back	the	top	and	securing	with
包	能	是	密封	经过	扭曲	和	折叠式的	后退	这	顶部	和	确保	和

[ə; eɪ] [strɪŋ] [ɔ:(r)] [wɪð] [ə; eɪ]['peɪpə(r)] - ['kʌvəd] ['met(ə)l][strɪp][ɔ:(r)]['rʌbə(r)][bænd][ðæt] [meɪ] [kʌm] [wɪð]

a	string	or	with	a	paper	-	covered	metal	strip	or	rubber	band	that	may	come	with
一个	细绳	或者	和	一个	纸	-	涵盖	金属	条	或者	橡皮	乐队	那	可能	来	和

[ðə; ði][bæg] .

the	bag	.
这	包	.

可以通过扭转和向后折叠袋口，并用绳子或袋子附带的纸包金属条或橡皮筋固定来密封袋子。

[sʌm; səm][bægz][ænd; ənd] [ʃiːts] [meɪ] [biː; bi] [hiːt] - [siːld] [wɪð] [ə; eɪ] [wɔːm] ['haʊshəʊld] ['aɪən][ɔː(r)]

Some	bags	and	sheets	may	be	heat	-	sealed	with	a	warm	household	iron	or
一些	包	和	纸张	可能	是	热	-	密封	和	一个	温暖的	家庭	铁	或者

[wʌn][ɒv; əv][ðə; ði]['speʃ(ə)l] ['siːlɪŋ] ['aɪənz][ə'veɪləb(ə)l][ɒn][ðə; ði] ['mɑːkɪt] .

one	of	the	special	sealing	irons	available	on	the	market	.
一	的	这	特别的	密封	熨斗	可用的	在	这	市场	.

有些袋子和布片可以用家用熨斗或市面上出售的专用封口熨斗进行热封。

['ʌðə(r)z] [meɪ] [biː; bi] [siːld] [wɪð] ['friːzə(r)] [teɪp] .

Others	may	be	sealed	with	freezer	tape	.
其他的	可能	是	密封	和	冰箱	磁带	.

其他的可能用冷冻胶带密封。

['friːzɪŋ]

Freezing
冷冻

冷冻

[friːz] [prɪ'peəd] [fuːdz] [æz; əz] [suːn] [æz; əz] [ðeɪ] [ɑː(r); ə(r)] [pækt] .

Freeze	prepared	foods	as	soon	as	they	are	packed	.
冻结	准备	食物	作为	很快	作为	他们	是	包装	.

食物包装好后应立即冷冻。

[friːz] [ænd; ənd][stɔː(r)][æt; ət] 0° [ef] . [ɔː(r)] [bɪ'ləʊ] .

Freeze	and	store	at	0°	F	.	or	below	.
冻结	和	店铺	在	0°	F	.	或者	以下	.

冷冻保存于 0°F 或以下温度。

[riː'hiːtɪŋ] [fɔː(r); fə(r)] ['sɜːvɪŋ]

Reheating	for	serving
再加热	为了	服务

重新加热后即可食用

[məʊst] [ˌpriː'kʊkt] ['frəʊz(ə)n] [fuːdz] [kæn; kən][biː; bi] [riː'hiːt] ['aɪðə(r)][ɪn][ðə; ði]['ʌv(ə)n][ɔː(r)][ɒn][tɒp]

Most	precooked	frozen	foods	can	be	reheated	either	in	the	oven	or	on	top
最多	预先煮熟的	冷冻	食物	能	是	重新加热	任何一个	在	这	烤箱	或者	在	顶部

[ɒv; əv][ðə; ði][reɪndʒ] .

of	the	range	.
的	这	范围	.

大多数预制冷冻食品都可以在烤箱或炉灶上重新加热。

[riː'hiːtɪŋ] [ɪn][ðə; ði]['ʌv(ə)n] [teɪks] ['lɪt(ə)l][ɒv; əv][ðə; ði] [kʊks] [ə'tenʃ(ə)n] [ænd; ənd]['juːʒuəli; 'juːʒəli] [kiːps]

Reheating	in	the	oven	takes	little	of	the	cook's	attention	and	usually	keeps
再加热	在	这	烤箱	需要	小的	的	这	库克的	注意力	和	通常	保持

[ðə; ði]['tekstʃə(r)][ɒv; əv][ðə; ði] [fuːd] ['betə(r)] .

the	texture	of	the	food	better	.
这	质地	的	这	食物	更好的	.

用烤箱重新加热食物不需要厨师花费太多精力，而且通常能更好地保持食物的口感。

[riː'hiːtɪŋ] [ɒn][tɒp][ɒv; əv][ðə; ði][reɪndʒ][ɪn][ə; eɪ]['dʌb(ə)l]['bɔɪlə(r)][ɔː(r)] ['sɔːspən] [ɪz][fɑːstə(r)] .

Reheating	on	top	of	the	range	in	a	double	boiler	or	saucepan	is	faster	.
再加热	在	顶部	的	这	范围	在	一个	双倍的	锅炉	或者	平底锅	是	快点	.

在炉灶上用双层蒸锅或平底锅重新加热速度更快。

[wen] ['juːzɪŋ][ə; eɪ]['dʌb(ə)l]['bɔɪlə(r)] , [stɑːt] [wɪð] [wɔːm] , [nɒt][hɒt] ,

When	using	a	double	boiler	,	start	with	warm	,	not	hot	,
什么时候	使用	一个	双倍的	锅炉	,	开始	和	温暖的	,	不是	热的	,

使用双层蒸锅时，先用温水，不要用热水。

['wɔːtə(r)][ɪn][ðə; ði]['ləʊə(r)][pæn][səʊ][ðə; ði] ['θɔːɪŋ] [fuːd] [woʊnt] [stɪk] .

water	in	the	lower	pan	so	the	thawing	food	won't	stick	.
水	在	这	降低	平底锅	所以	这	解冻	食物	惯于	戳	.

下层锅里放些水，这样解冻的食物就不会粘锅了。

[riːˈhiːtɪŋ] [ˈəʊvə(r)][dəˈrekt] [hiːt] [rɪˈkwaɪəz] [kənˈsɪdərəb(ə)l] [əˈtenʃ(ə)n] [bɪˈkəz; bɪˈkɒz] [ðə; ði] [fuːd] [mʌst; məst]

Reheating	**over**	**direct**	**heat**	**requires**	**considerable**	**attention**	**because**	**the**	**food**	**must**
再加热	超过	直接的	热	需要	大量	注意力	因为	这	食物	必须

[biː; bi] [stɜːd] [ˈɒf(ə)n] .

be	**stirred**	**often**	**.**
是	搅拌	经常	.

用明火加热食物需要格外注意，因为必须经常搅拌。

[ðə; ði] [ˈstɜːrɪŋ] [meɪ] [rɪˈzʌlt] [ɪn] [les] [dɪˈzaɪərəb(ə)l][ˈtekstʃə(r)] .

The	**stirring**	**may**	**result**	**in**	**less**	**desirable**	**texture**	**.**
这	搅拌	可能	结果	在	较少的	理想	质地	.

搅拌可能会导致口感欠佳。

[ɪf] [ˈhiːtɪŋ] [ˈsevrəl] [blɒks] [ɒv; əv][ˈfrəʊz(ə)n] [fuːd] , [doʊnt] [stæk] [ðem; ðəm] — [juːz][ə; eɪ][ˈwaɪdə(r)][pæn]

If	**heating**	**several**	**blocks**	**of**	**frozen**	**food**	**,**	**don't**	**stack**	**them**	**—**	**use**	**a**	**wider**	**pan**
如果	加热	一些	积木	的	冷冻	食物	,	不	堆	他们	—	使用	一个	更广泛	平底锅

.

:

.

如果要加热几块冷冻食品，不要堆叠起来——使用更宽的平底锅。

[ˈdʒen(ə)rəli][ˌaɪ ˈtiː][ɪz][ˈbetə(r)][tuː; tə] [ˌriːˈhiːt] [ˈfrəʊz(ə)n] [kʊkt] [meɪn] [ˈdɪʃɪz] [wɪˈðaʊt] [ˈθɔːɪŋ] .

Generally	**it**	**is**	**better**	**to**	**reheat**	**frozen**	**cooked**	**main**	**dishes**	**without**	**thawing**	**.**
一般来说	它	是	更好的	到	再加热	冷冻	煮熟	主要的	菜肴	没有	解冻	.

一般来说，冷冻的熟主菜最好不要解冻直接加热。

[haʊˈevə(r)] , [tuː; tə][trænsˈfɜː(r)][ðə; ði] [fuːd] [tuː; tə] [əˈnʌðə(r)] [kənˈteɪnə(r)][fɔː(r); fə(r)] [riːˈhiːtɪŋ] [ɔː(r)][tuː; tə]

However	**,**	**to**	**transfer**	**the**	**food**	**to**	**another**	**container**	**for**	**reheating**	**or**	**to**
然而	,	到	转移	这	食物	到	其他	容器	为了	再加热	或者	到

[rɪˈmuːv] [ˈseləfeɪn] [bɪˈtwiːn] [ˈleɪəz] ,

remove	**cellophane**	**between**	**layers**	**,**
消除	玻璃纸	之间	层	,

但是，如果要将食物转移到另一个容器中重新加热，或者去除层间的保鲜膜，

[juː; jʊ] [wɪl] [niːd] [tuː; tə] [ˈpɑːʃəli] [θɔː] [ðə; ði] [fuːd] .

you	**will**	**need**	**to**	**partially**	**thaw**	**the**	**food**	**.**
你	将要	需要	到	部分	解冻	这	食物	.

你需要先将食物部分解冻。

[duː; də] [ðɪs] [baɪ] [ˈpleɪsɪŋ] [ðə; ði] [ˈpækɪdʒ] [ɪn] [ˌluːkˈwɔːm] [ˈwɔːtə(r)][fɔː(r); fə(r)][ə; eɪ] [fjuː] [ˈmɪnɪts] .

Do	**this**	**by**	**placing**	**the**	**package**	**in**	**lukewarm**	**water**	**for**	**a**	**few**	**minutes**	**.**
做	这	经过	放置	这	包裹	在	温	水	为了	一个	很少	分钟	.

将包装放入温水中浸泡几分钟即可。

[ɪf] [juː; jʊ] [θɔː] [fuːd] [kəmˈpliːtli] [bɪˈfɔː(r)] [riːˈhiːtɪŋ] , [ˌaɪ ˈtiː][ɪz][ˈjuːʒuəli; ˈjuːʒəli] [best] [tuː; tə] [θɔː] [ɪn]

If	**you**	**thaw**	**food**	**completely**	**before**	**reheating**	**,**	**it**	**is**	**usually**	**best**	**to**	**thaw**	**in**
如果	你	解冻	食物	完全地	前	再加热	,	它	是	通常	最好的	到	解冻	在

[ðə; ði][rɪˈfrɪdʒəreɪtə(r)] .

the	**refrigerator**	**.**
这	冰箱	.

如果要在重新加热前将食物完全解冻，通常最好在冰箱中解冻。

[ˈθɔːɪŋ] [æt; ət] [ruːm] [ˈtemprətʃə(r)] [ɪz][nɒt] [ˌrekəˈmendɪd] .

Thawing	**at**	**room**	**temperature**	**is**	**not**	**recommended**	**.**
解冻	在	房间	温度	是	不是	受到推崇的	.

不建议在室温下解冻。

[wʌns] [fuːd] [ɪz] [θɔːd] , [juːz][ˌaɪ ˈtiː] [ɪˈmiːdiətli] . [sɪks]

Once	**food**	**is**	**thawed**	**,**	**use**	**it**	**immediately**	**.**	**6**
一次	食物	是	解冻	,	使用	它	立即地	.	6

食物解冻后应立即食用。6

['resəpɪz]
RECIPES
食谱

食谱

[wen] [juː; jʊ][ɑː(r); ə(r)] [prɪ'peərɪŋ] [ə; eɪ][meɪn] [dɪʃ] [ˌaɪ 'tiː]['ɒf(ə)n] [teɪks] ['lɪt(ə)l][mɔː(r)] ['efət] [ænd; ənd]
When you are preparing a main dish it often takes little more effort and
什么时候 你 是 准备 一个 主要的 盘子 它 经常 需要 小的 更多的 努力 和
[taɪm][tuː; tə] [meɪk] [ɪ'nʌf] [fɔː(r); fə(r)] ['sevrəl] [miːlz] .
time to make enough for several meals .
时间 到 制作 足够的 为了 一些 餐 .

准备主菜时，通常需要多花一些时间和精力，才能做出足够几顿饭的量。

[juː; jʊ][kæn; kən] [friːz] [ˌaɪ 'tiː][ɔːl][ɪn] [miːl] - [saɪz] ['pækɪdʒɪz] ,
You can freeze it all in meal - size packages ,
你 能 冻结 它 全部 在 一顿饭 - 尺寸 包裹 ,

你可以把所有食物分装成每餐一份的小份冷冻起来。

[ɔː(r)] [sɜːv] [pɑːt][ɒv; əv][ˌaɪ 'tiː][ðə; ði] [seɪm] [deɪ][ænd; ənd] [friːz] [ðə; ði][rest] .
or serve part of it the same day and freeze the rest .
或者 服务 部分 的 它 这 相同的 天 和 冻结 这 休息 .

或者当天食用一部分，将剩余部分冷冻起来。

[ðə; ði] ['fɒləʊɪŋ] ['resəpɪz] [jiːld] [ɪ'nʌf] [fɔː(r); fə(r)] - [tuː; tə] - ['pɔːʃənz] [ɒv; əv][ðə; ði][saɪz]['ɪndəˌkeɪtɪd] .
The following recipes yield enough for 16 to 25 portions of the size indicated .
这 下列的 食谱 屈服 足够的 为了 - 到 - 部分 的 这 尺寸 表明的 .

以下食谱的份量足够制作 16 至 25 份指定大小的菜肴。

[fɔː(r); fə(r)] [ðiːz] ['lɑːdʒə(r)] - [ðæn; ðən] - ['juːʒuəl] [k'wɒntɪtɪz] [juː; jʊ] [meɪ] [niːd] [tuː; tə] [tʃek] [ðə; ði][saɪz]
For these larger - than - usual quantities you may need to check the size
为了 这些 更大的 - 比 - 通常 数量 你 可能 需要 到 查看 这 尺寸
[ɒv; əv][jɔː(r); jə(r)] ['kʊkɪŋ] [juː'tensɪlz] .
of your cooking utensils .
的 你的 烹饪 餐具 .

对于这些比平时更大的数量，您可能需要检查一下您的烹饪用具的尺寸。

[æz; əz][ə; eɪ] [gaɪd] [tuː; tə][ðə; ði][saɪz][ɒv; əv][juː'tens(ə)l] ['niːdɪd] ,
As a guide to the size of utensil needed ,
作为 一个 指导 到 这 尺寸 的 用具 需要 ,

作为所需餐具尺寸的参考，

['mʌltɪplaɪ][ðə; ði]['nʌmbə(r)][ɒv; əv] ['pɔːʃənz] [baɪ][ðə; ði][saɪz][ɒv; əv]['pɔːʃ(ə)n][tuː; tə][faɪnd][aʊt][ðə; ði]['təʊt(ə)l]
multiply the number of portions by the size of portion to find out the total
乘 这 数字 的 部分 经过 这 尺寸 的 部分 到 寻找 出去 这 全部的
['kwɒntəti][ɒv; əv] [fuːd] [ðæt][ðə; ði]['resəpi] [meɪks] .
quantity of food that the recipe makes .
数量 的 食物 那 这 食谱 制作 .

将份数乘以每份的大小，即可算出该食谱可制作的食物总量。

['resəpɪz] [ɪn'kluːd] [də'rekʃ(ə)nz][bəuθ][fɔː(r); fə(r)] ['sɜːvɪŋ] [ðə; ði] [fuːd] [ɪ'miːdiətli] [ænd; ənd][fɔː(r); fə(r)]
Recipes include directions both for serving the food immediately and for
食谱 包括 方向 两个都 为了 服务 这 食物 立即地 和 为了
[riː'hiːtɪŋ] [ðə; ði]['frəʊz(ə)n] [fuːd] [fɔː(r); fə(r)] ['sɜːvɪŋ] .
reheating the frozen food for serving .
再加热 这 冷冻 食物 为了 服务 .

食谱中包含了立即食用食物的说明以及将冷冻食物重新加热后食用的说明。

['pəʊltri] [ˌkɒmbɪ'neɪʃ(ə)n] ['dɪʃɪz]
POULTRY COMBINATION DISHES
家禽 组合 菜肴

禽类组合菜肴

[kriːmd] ['tʃɪkɪn] [ænd; ənd] ['tʃɪkɪn] [ə; eɪ][lɑː] [kɪŋ] [ɑː(r); ə(r)] [tuː] ['feɪvərɪts] [fɔː(r); fə(r)] ['friːzɪŋ] .

Creamed	**chicken**	**and**	**chicken**	**a**	**la**	**king**	**are**	**two**	**favorites**	**for**	**freezing**	**.**
奶油	鸡	和	鸡	一个	拉	国王	是	二	收藏夹	为了	冷冻	.

奶油鸡肉和奶油鸡肉是两种最适合冷冻的菜肴。

['resəpɪz] [ɑː(r); ə(r)]['ɔːlsəʊ]['gɪv(ə)n][hɪə(r)][fɔː(r); fə(r)] ['tʃɪkɪn] [ænd; ənd] ['tɜːki] [ɪn] ['æpɪtaɪzɪŋ] ['kæsərəʊl]

Recipes	**are**	**also**	**given**	**here**	**for**	**chicken**	**and**	**turkey**	**in**	**appetizing**	**casserole**
食谱	是	还	给定	这里	为了	鸡	和	火鸡	在	令人垂涎的	沙锅

['dɪʃɪz] [ðæt] [friːz] [wel] .

dishes	**that**	**freeze**	**well**	**.**
菜肴	那	冻结	出色地	.

这里还提供了鸡肉和火鸡的食谱，用于制作美味可口的砂锅菜，这些砂锅菜可以冷冻保存。

[ɪf] ['tʃɪkɪn] [brɒθ] [ɪz][nɒt][ə'veɪləb(ə)l] ,

If	**chicken**	**broth**	**is**	**not**	**available**	**,**
如果	鸡	肉汤	是	不是	可用的	,

如果没有鸡汤，

[juː; jʊ][kæn; kən] ['sʌbstɪtjuːt] [wʌn][kʌp] [kænd] ['tʃɪkɪn] ['buːjɒn; 'buːjõ][ɔː(r)][wʌn] ['tʃɪkɪn] ['buːjɒn; 'buːjõ]

you	**can**	**substitute**	**1**	**cup**	**canned**	**chicken**	**bouillon**	**or**	**1**	**chicken**	**bouillon**
你	能	代替	1	杯子	罐装	鸡	肉汤	或者	1	鸡	肉汤

[kjuːb][ænd; ənd][wʌn][kʌp] [hɒt]['wɔːtə(r)][fɔː(r); fə(r)] [iːtʃ] [kʌp][ɒv; əv] ['tʃɪkɪn] [brɒθ] [kɔːld] [fɔː(r); fə(r)][ɪn]

cube	**and**	**1**	**cup**	**hot**	**water**	**for**	**each**	**cup**	**of**	**chicken**	**broth**	**called**	**for**	**in**
立方体	和	1	杯子	热的	水	为了	每个	杯子	的	鸡	肉汤	称为	为了	在

[ə; eɪ]['resəpi] .

a	**recipe**	**.**
一个	食谱	.

食谱中每需要一杯鸡汤，可以用 1 杯罐装鸡汤块或 1 块鸡汤块加 1 杯热水代替。

[kriːmd] ['tʃɪkɪn]

Creamed	**chicken**
奶油	鸡

奶油鸡肉

\- ['pɔːʃənz] , ¾ [kʌp] [iːtʃ]

16	**portions**	**,**	**¾**	**cup**	**each**
-	部分	,	¾	杯子	每个

16份，每份¾杯

¾ [kʌp] ['tʃɪkɪn] [fæt] , ['bʌtə(r)] , [ɔː(r)][ˌmɑːdʒə'riːn]

¾	**cup**	**chicken**	**fat**	**,**	**butter**	**,**	**or**	**margarine**
¾	杯子	鸡	胖的	,	黄油	,	或者	人造黄油

¾ 杯鸡油、黄油或人造黄油

1⅛ [kʌps] ['sɪftɪd] [ɔːl] - ['pɜːpəs] ['flaʊə(r)]

1⅛	**cups**	**sifted**	**all**	**-**	**purpose**	**flour**
1⅛	杯子	筛过的	全部	-	目的	面粉

1⅛ 杯过筛通用面粉

[wʌn] ['teɪblspuːn] [sɔːlt]

1	**tablespoon**	**salt**
1	汤匙	盐

1汤匙盐

[fɔːr] [kʌps] ['tʃɪkɪn] [brɒθ]

4	**cups**	**chicken**	**broth**
4	杯子	鸡	肉汤

4杯鸡汤

[fɔːr] [kʌps] [mɪlk]

4	**cups**	**milk**
4	杯子	牛奶

杯牛奶

[ˌtuːˈtuː] [kwɔːts] [daɪst] [kʊkt] ['tʃɪkɪn]
2 **quarts** **diced** **cooked** **chicken**
2 夸脱 切丁 煮熟 鸡

2夸脱切丁熟鸡肉

[melt] [ðə; ði] [fæt] [ænd; ənd] [blend] [ɪn] [ðə; ði] ['flaʊə(r)] [ænd; ənd] [sɔːlt] .
Melt **the** **fat** **and** **blend** **in** **the** **flour** **and** **salt** **.**
熔化 这 胖的 和 混合 在 这 面粉 和 盐 .

将油脂融化，拌入面粉和盐。

[ˌeɪ diː 'diː] [brɒθ] [ænd; ənd] [mɪlk] .
Add **broth** **and** **milk** **.**
添加 肉汤 和 牛奶 .

加入肉汤和牛奶。

[kʊk] [ʌn'tɪl] ['θɪkənd] , ['stɜːrɪŋ] ['kɒnstəntli] .
Cook **until** **thickened** **,** **stirring** **constantly** **.**
厨师 直到 增稠 , 搅拌 不断地 .

不断搅拌，煮至浓稠。

[ˌeɪ diː 'diː] [ðə; ði] ['tʃɪkɪn] [ænd; ənd] [hiːt] [tuː; tə] [blend] ['fleɪvəz] .
Add **the** **chicken** **and** **heat** **to** **blend** **flavors** **.**
添加 这 鸡 和 热 到 混合 口味 .

加入鸡肉，加热至各种味道融合。

[tuː; tə] [sɜːv] [ɪ'miːdiətli] .
To **serve** **immediately** **.**
到 服务 立即地 .

立即食用。

[hiːt] [ðə; ði] ['mɪkstʃə(r)] ['θʌrəli] [ænd; ənd] [sɜːv] [ɒn] [raɪs] , [təʊst] , [ɔː(r)] ['bɪskɪts] . ['sɛvən]
Heat **the** **mixture** **thoroughly** **and** **serve** **on** **rice** **,** **toast** **,** **or** **biscuits** **.** **7**
热 这 混合物 彻底 和 服务 在 米 , 吐司 , 或者 饼干 . 7

将混合物彻底加热，然后盛在米饭、吐司或饼干上食用。7

[tuː; tə] [friːz] .
To **freeze** **.**
到 冻结 .

冷冻。

[kuːl] [ðə; ði] [fuːd] ['kwɪkli] .
Cool **the** **food** **quickly** **.**
凉爽的 这 食物 迅速地 .

快速冷却食物。

[pæk] [ɪn] ['friːzə(r)] [kən'teɪnə(r)z] , ['liːvɪŋ] [hed] [speɪs] ([piː] . [fɔːr]) .
Pack **in** **freezer** **containers** **,** **leaving** **head** **space** **(** **p** **.** **4** **)** **.**
盒 在 冰箱 容器 , 离开 头 空间 (p . 4) .

装入冷冻容器，留出顶部空间（第 4 页）。

([paɪnt] [kən'teɪnə(r)z] [ɑː(r); ə(r)] ['prefrəb(ə)l] [tuː; tə] ['lɑːdʒə(r)] [wʌnz] [bɪ'kəz; bɪ'kɒz] [lɑːdʒ] [blɒks] [ɒv; əv]
(**Pint** **containers** **are** **preferable** **to** **larger** **ones** **because** **large** **blocks** **of**
(品脱 容器 是 优选 到 更大的 一个 因为 大的 积木 的
[kriːmd] ['tʃɪkɪn] [ɑː(r); ə(r)] ['dɪfɪkəlt] [tuː; tə] [θɔː] .)
creamed **chicken** **are** **difficult** **to** **thaw** **.** **)**
奶油 鸡 是 难的 到 解冻 .)

（品脱装的容器比大包装的容器更合适，因为大块的奶油鸡肉很难解冻。）

[siːl] [ænd; ənd] [friːz] [ɪ'miːdiətli] .
Seal **and** **freeze** **immediately** **.**
海豹 和 冻结 立即地 .

立即密封冷冻。

[tuː; tə][prɪˈpeə(r)][fɔː(r); fə(r)] ['sɜːvɪŋ] .

To	prepare	for	serving	.
到	准备	为了	服务	.

准备上菜。

[wɪˈðaʊt] ['θɔːɪŋ] , [hiːt] ['frəʊz(ə)n] [kriːmd] ['tʃɪkɪn] [ɪn][ðə; ðiː][tɒp][ɒv; əv][ə; eɪ]['dʌb(ə)l]['bɔɪlə(r)] ,

Without	thawing	,	heat	frozen	creamed	chicken	in	the	top	of	a	double	boiler	,
没有	解冻	,	热	冷冻	奶油	鸡	在	这	顶部	的	一个	双倍的	锅炉	,

无需解冻，将冷冻奶油鸡肉放在双层蒸锅的上层加热。

[əˈbaʊt] - ['mɪnɪts] [fɔː(r); fə(r)][wʌn][paɪnt] .

about	30	minutes	for	1	pint	.
关于	-	分钟	为了	1	品脱	.

大约需要30分钟才能煮好1品脱。

['menjuː] [səˈdʒestʃən] .

Menu	suggestion	.
菜单	建议	.

菜单建议。

[sɜːv] [wɪð] [snæp] [biːnz] [ænd; ənd] ['ʃredɪd] ['kærət] [ænd; ənd] ['reɪzn] ['sæləd] .

Serve	with	snap	beans	and	shredded	carrot	and	raisin	salad	.
服务	和	折断	豆子	和	碎	胡萝卜	和	葡萄干	沙拉	.

配以四季豆、胡萝卜丝和葡萄干沙拉。

[hæv; həv][fruːt] ['ʃɜːbət] [ænd; ənd][krɪsp] ['kʊkiz] [fɔː(r); fə(r)] [dɪˈzɜːt] .

Have	fruit	sherbet	and	crisp	cookies	for	dessert	.
有	水果	雪葩	和	脆	曲奇饼	为了	甜点	.

甜点是水果冰糕和脆饼干。

['tʃɪkɪn] [ə; eɪ][lɑː] [kɪŋ]

Chicken	a	la	king
鸡	一个	拉	国王

奶油鸡肉

- ['pɔːʃənz] , ¾ [kʌp] [iːtʃ] .

16	portions	,	¾	cup	each	.
-	部分	,	¾	杯子	每个	.

16 份，每份 ¾ 杯。

½ [kʌp] ['tʃɪkɪn] [fæt] , ['bʌtə(r)] , [ɔː(r)][ˌmɑːdʒəˈriːn]

½	cup	chicken	fat	,	butter	,	or	margarine
½	杯子	鸡	胖的	,	黄油	,	或者	人造黄油

半杯鸡油、黄油或人造黄油

[sɪks] ['teɪbəlˌspuːnz] [tʃɒpt] [griːn] ['pepə(r)]

6	tablespoons	chopped	green	pepper
6	汤匙	切碎	绿色的	胡椒

6汤匙切碎的青椒

[θriː][kʌps] [kænd] ['mʌʃrʊmz]

3	cups	canned	mushrooms
3	杯子	罐装	蘑菇

杯罐装蘑菇

¾ [kʌp] ['sɪftɪd] [ɔːl] - ['pɜːpəs] ['flaʊə(r)]

¾	cup	sifted	all	-	purpose	flour
¾	杯子	筛过的	全部	-	目的	面粉

¾ 杯过筛通用面粉

[ˌtuːˈtuː] ['tiːspuːn] [sɔːlt]

2	teaspoons	salt
2	茶匙	盐

2茶匙盐

[θriː] [kʌps] ['tʃɪkɪn] [brɒθ]
3 **cups** **chicken** **broth**
3 杯子 鸡 肉汤

3杯鸡汤

[θriː] [kʌps] [mɪlk]
3 **cups** **milk**
3 杯子 牛奶

3杯牛奶

[sɪks] ['teɪbəlˌspuːnz] ['faɪnli] [kʌt] [ˌpɪmɪ'ɛntəʊ]
6 **tablespoons** **finely** **cut** **pimiento**
6 汤匙 精细地 切 辣椒

汤匙 切碎的甜椒

[θriː] [paɪnts] [daɪst] [kʊkt] ['tʃɪkɪn]
3 **pints** **diced** **cooked** **chicken**
3 品脱 切丁 煮熟 鸡

3品脱切丁熟鸡肉

[melt] [ðə; ði] [fæt] [ænd; ənd] [kʊk] [griːn] ['pepə(r)] [ænd; ənd] ['mʌʃrʊmz] [ɪn] [ˌaɪ 'tiː] [ə'baʊt] [faɪv] ['mɪnɪts] .
Melt **the** **fat** **and** **cook** **green** **pepper** **and** **mushrooms** **in** **it** **about** **5** **minutes** **.**
熔化 这 胖的 和 厨师 绿色的 胡椒 和 蘑菇 在 它 关于 5 分钟 .

融化油脂，放入青椒和蘑菇翻炒约5分钟。

[blend] [ɪn] [ðə; ði] ['flaʊə(r)] [ænd; ənd] [sɔːlt] , [ðen] [ˌeɪ diː 'diː] [brɒθ] [ænd; ənd] [mɪlk] .
Blend **in** **the** **flour** **and** **salt** **,** **then** **add** **broth** **and** **milk** **.**
混合 在 这 面粉 和 盐 , 然后 添加 肉汤 和 牛奶 .

拌入面粉和盐，然后加入肉汤和牛奶。

[kʊk] [ʌn'tɪl] ['θɪkənd] , ['stɜːrɪŋ] ['kɒnstəntli] .
Cook **until** **thickened** **,** **stirring** **constantly** **.**
厨师 直到 增稠 , 搅拌 不断地 .

不断搅拌，煮至浓稠。

[ˌeɪ diː 'diː] [ˌpɪmɪ'ɛntəʊ] [ænd; ənd] ['tʃɪkɪn] .
Add **pimiento** **and** **chicken** **.**
添加 辣椒 和 鸡 .

加入甜椒和鸡肉。

[blend] [wel] .
Blend **well** **.**
混合 出色地 .

充分混合。

[tuː; tə] [sɜːv] [ɪ'miːdiətli] .
To **serve** **immediately** **.**
到 服务 立即地 .

立即食用。

[hiːt] [ðə; ði] ['mɪkstʃə(r)] ['θʌrəli] [ænd; ənd] [sɜːv] [ɒn] ['bɪskɪts] , [hɒt] , ['bʌtəd] [təʊst] , [ɔː(r)] [ɪn] [tim'baːliz] .
Heat **the** **mixture** **thoroughly** **and** **serve** **on** **biscuits** **,** **hot** **,** **buttered** **toast** **,** **or** **in** **timbales** **.**
热 这 混合物 彻底 和 服务 在 饼干 , 热的 , 涂黄油的 吐司 , 或者 在 定音鼓 .

将混合物彻底加热，然后淋在饼干上、热的涂了黄油的吐司上，或者放在烤饼里食用。

[tuː; tə] [friːz] .
To **freeze** **.**
到 冻结 .

冷冻。

[kuːl] [ðə; ði] [fuːd] ['kwɪkli] .
Cool the food quickly .
凉爽的 这 食物 迅速地 .

快速冷却食物。

[pæk] [ɪn] ['friːzə(r)] [kən'teɪnə(r)z] , ['liːvɪŋ] [hed] [speɪs] ([piː] . [fɔːr]) .
Pack in freezer containers , leaving head space (p . 4) .
盒 在 冰箱 容器 , 离开 头 空间 (p . 4) .

装入冷冻容器，留出顶部空间（第 4 页）。

([paɪnt] [kən'teɪnə(r)z] [ɑː(r); ə(r)] ['prefrəb(ə)l] [tuː; tə] ['lɑːdʒə(r)] [wʌnz] [bɪ'kəz; bɪ'kɒz] [lɑːdʒ] [blɒks] [ɒv; əv]
(Pint containers are preferable to larger ones because large blocks of
(品脱 容器 是 优选 到 更大的 一个 因为 大的 积木 的
['tʃɪkɪn] [ə; eɪ] [lɑː] [kɪŋ] [ɑː(r); ə(r)] ['dɪfɪkəlt] [tuː; tə] [θɔːt] .)
chicken a la king are difficult to thaw .)
鸡 一个 拉 国王 是 难的 到 解冻 .)

（品脱装的容器比大包装的更合适，因为大块的奶油鸡肉很难解冻。）

[siːl] [ænd; ənd] [friːz] [ɪ'miːdiətli] .
Seal and freeze immediately .
海豹 和 冻结 立即地 .

立即密封冷冻。

[tuː; tə] [prɪ'peə(r)] [fɔː(r); fə(r)] ['sɜːvɪŋ] .
To prepare for serving .
到 准备 为了 服务 .

准备上菜。

[wɪ'ðaʊt] ['θɔːɪŋ] , [hiːt] ['frəʊz(ə)n] ['tʃɪkɪn] [ə; eɪ] [lɑː] [kɪŋ] [ɪn] [ðə; ði] [tɒp] [ɒv; əv] [ə; eɪ] ['dʌb(ə)l] ['bɔɪlə(r)] ,
Without thawing , heat frozen chicken a la king in the top of a double boiler ,
没有 解冻 , 热 冷冻 鸡 一个 拉 国王 在 这 顶部 的 一个 双倍的 锅炉 ,

无需解冻，将冷冻鸡肉放入双层蒸锅的上层加热即可。

[ə'baʊt] - ['mɪnɪts] [fɔː(r); fə(r)] [wʌn] [paɪnt] .
about 30 minutes for 1 pint .
关于 - 分钟 为了 1 品脱 .

大约需要30分钟才能煮好1品脱。

['menjuː] [sə'dʒestʃən] .
Menu suggestion .
菜单 建议 .

菜单建议。

[sɜːv] [wɪð] [ə'spærəgəs] [ænd; ənd] [stʌft] [tə'mɑːtəʊ] ['sæləd] , [ænd; ənd] ['ʌpsaɪd] - [daʊn] [keɪk] . [eit]
Serve with asparagus and stuffed tomato salad , and upside - down cake . 8
服务 和 芦笋 和 填充 番茄 沙拉 , 和 上行 - 向下 蛋糕 . 8

配芦笋、酿番茄沙拉和翻转蛋糕。8

['tɜːki] - [ˌmækə'rəʊni] ['kæsərəʊl]
Turkey - macaroni casserole
火鸡 - 通心粉 沙锅

火鸡通心粉砂锅

- ['pɔːʃənz] , ¾ [kʌp] [iːtʃ]
25 portions , ¾ cup each
- 部分 , ¾ 杯子 每个

25份，每份¾杯

1¼ [kwɔːts] [ʃel] [ɔː(r)] ['ʌðə(r)] [ˌmækə'rəʊni]
1¼ quarts shell or other macaroni
1¼ 夸脱 壳 或者 其他 通心粉

1¼夸脱贝壳面或其他通心粉

[ˌtuːˈtuː] [kwɔːts] [ˈbɔɪlɪŋ] [ˈsɔːltɪd] [ˈwɔːtə(r)]
2 **quarts** **boiling** **salted** **water**
2 夸脱 沸腾 咸的 水

2夸脱沸腾的盐水

⅔ [kʌp] [ˈmeltɪd] [ˈbʌtə(r)] [ɔː(r)] [ˌmɑːdʒəˈriːn]
⅔ **cup** **melted** **butter** **or** **margarine**
⅔ 杯子 融化 黄油 或者 人造黄油

⅔ 杯融化的黄油或人造黄油

1¼ [kʌps] [ˈsɪftɪd] [ɔːl] - [ˈpɜːpəs] [ˈflaʊə(r)]
1¼ **cups** **sifted** **all** **-** **purpose** **flour**
1¼ 杯子 筛过的 全部 - 目的 面粉

1¼ 杯过筛通用面粉

[ˌtuːˈtuː] [kwɔːts] [mɪlk]
2 **quarts** **milk**
2 夸脱 牛奶

2夸脱牛奶

1½ [ˈteɪbəlˌspuːnz] [sɔːlt]
1½ **tablespoons** **salt**
1½ 汤匙 盐

1.5汤匙盐

¼ [ˈtiːspuːn] [ˈpepə(r)]
¼ **teaspoon** **pepper**
¼ 茶匙 胡椒

¼茶匙胡椒粉

[wʌn] [ˈtiːspuːn] [ˈmɑːdʒərəm]
1 **teaspoon** **marjoram**
1 茶匙 马郁兰

1茶匙马郁兰

2½ [kʌps] [ˈgreɪtɪd] [tʃiːz]
2½ **cups** **grated** **cheese**
2½ 杯子 磨碎的 奶酪

2½ 杯磨碎的奶酪

¾ [kʌp] [tʃɒpt] [ˌpɪmɪˈɛntəʊ]
¾ **cup** **chopped** **pimiento**
¾ 杯子 切碎 辣椒

¾ 杯切碎的甜椒

1¼ [kwɔːts] [daɪst] [kʊkt] [ˈtɜːki]
1¼ **quarts** **diced** **cooked** **turkey**
1¼ 夸脱 切丁 煮熟 火鸡

1¼夸脱切丁熟火鸡肉

[kʊk] [ðə; ði] [ˌmækəˈrəʊni] [ɪn] [ˈbɔɪlɪŋ] [ˈsɔːltɪd] [ˈwɔːtə(r)] - [ˈmɪnɪts] [ɔː(r)] [ʌnˈtɪl] [ˈɔːlməʊst] [ˈtendə(r)] ;
Cook **the** **macaroni** **in** **boiling** **salted** **water** **15** **minutes** **or** **until** **almost** **tender** **;**
厨师 这 通心粉 在 沸腾 咸的 水 - 分钟 或者 直到 几乎 投标 ;

将通心粉放入沸腾的盐水中煮15分钟或直至快熟;

[dreɪn] [ænd; ənd] [rɪns] [wɪð] [ˈwɔːtə(r)] .
drain **and** **rinse** **with** **water** **.**
流走 和 冲洗 和 水 .

沥干水分，用水冲洗干净。

[kəm'baɪn] [ðə; ði] ['meltɪd] ['bʌtə(r)][ɔ:(r)][ˌmɑ:dʒə'ri:n] [wɪð] [ðə; ði]['flaʊə(r)] , [stɜ:(r)][ɪn][ðə; ði][mɪlk] , [ænd; ənd]

Combine	**the**	**melted**	**butter**	**or**	**margarine**	**with**	**the**	**flour**	**,**	**stir**	**in**	**the**	**milk**	**,**	**and**
结合	这	融化	黄油	或者	人造黄油	和	这	面粉	,	搅拌	在	这	牛奶	,	和

[kʊk] [ʌn'tɪl] [θɪk] .

cook	**until**	**thick**	**.**
厨师	直到	厚的	.

将融化的黄油或人造黄油与面粉混合，拌入牛奶，煮至浓稠。

[ˌeɪ di: 'di:] ['si:zniŋz] , [tʃi:z] , [ˌpɪmɪ'ɛntəʊ] , [ˌmækə'rəʊni] , [ænd; ənd] ['tɜ:ki] .

Add	**seasonings**	**,**	**cheese**	**,**	**pimiento**	**,**	**macaroni**	**,**	**and**	**turkey**	**.**
添加	调味料	,	奶酪	,	辣椒	,	通心粉	,	和	火鸡	.

加入调味料、奶酪、甜椒、通心粉和火鸡肉。

[tu:; tə] [sɜ:v] [ɪ'mi:diətli] .

To	**serve**	**immediately**	**.**
到	服务	立即地	.

立即食用。

[pleɪs] [ɪ'nʌf] [fɔ:(r); fə(r)][wʌn] [mi:l] [ɪn][ə; eɪ] [gri:zd] ['kæsərəʊl] [ænd; ənd][tɒp] [wɪð] ['greɪtɪd] [tʃi:z]

Place	**enough**	**for**	**one**	**meal**	**in**	**a**	**greased**	**casserole**	**and**	**top**	**with**	**grated**	**cheese**
地方	足够的	为了	一	一顿饭	在	一个	涂油	沙锅	和	顶部	和	磨碎的	奶酪

[ɪf] [dɪ'zaɪəd] .

if	**desired**	**.**
如果	想要的	.

将一人份的量放入抹了油的砂锅中，如果需要，可以在上面撒上磨碎的奶酪。

[beɪk] [ʌn'kʌvəd] [æt; ət] 350° [ef] . (['mɒdərət] ['ʌv(ə)n]) [fɔ:(r); fə(r)] - [tu:; tə] - ['mɪnɪts] .

Bake	**uncovered**	**at**	**350°**	**F**	**.**	**(**	**moderate**	**oven**	**)**	**for**	**30**	**to**	**40**	**minutes**	**.**
烤	裸露	在	350°	F	.	(	缓和	烤箱	)	为了	-	到	-	分钟	.

在 350°F（中等温度）下烘烤 30 至 40 分钟，无需盖盖。

[tu:; tə] [fri:z] .

To	**freeze**	**.**
到	冻结	.

冷冻。

[ku:l] [ðə; ði] [fu:d] ['kwɪkli] .

Cool	**the**	**food**	**quickly**	**.**
凉爽的	这	食物	迅速地	.

快速冷却食物。

[pæk] [ɪn]['fri:zə(r)][kən'teɪnə(r)z] , ['li:vɪŋ] [hed] [speɪs] ([pi:] . [fɔ:r]) .

Pack	**in**	**freezer**	**containers**	**,**	**leaving**	**head**	**space**	**(**	**p**	**.**	**4**	**)**	**.**
盒	在	冰箱	容器	,	离开	头	空间	(	p	.	4	)	.

装入冷冻容器，留出顶部空间（第 4 页）。

[si:l] [ænd; ənd] [fri:z] [ɪ'mi:diətli] .

Seal	**and**	**freeze**	**immediately**	**.**
海豹	和	冻结	立即地	.

立即密封冷冻。

[tu:; tə][prɪ'peə(r)][fɔ:(r); fə(r)] ['sɜ:vɪŋ] .

To	**prepare**	**for**	**serving**	**.**
到	准备	为了	服务	.

准备上菜。

[beɪk] [ʌn'kʌvəd] [æt; ət] 400° [ef] . ([hɒt]['ʌv(ə)n]) [ʌn'tɪl] [fu:d] [ɪz] ['hi:tɪd] [θru:] , [ə'baʊt] - ['mɪnɪts] [fɔ:(r); fə(r)][paɪnts] ,

Bake	**uncovered**	**at**	**400°**	**F**	**.**	**(**	**hot**	**oven**	**)**	**until**	**food**	**is**	**heated**	**through**	**,**	**about**	**45**	**minutes**	**for**	**pints**	**,**
烤	裸露	在	400°	F	.	(	热的	烤箱	)	直到	食物	是	加热	通过	,	关于	-	分钟	为了	品脱	,

在华氏400度（高温烤箱）下烘烤，无需盖盖，直至食物完全加热，一品脱装大约需要45分钟。

[wʌn]['aʊə(r)][fɔː(r); fə(r)] [kwɔːts] .

1	hour	for	quarts	.
1	小时	为了	夸脱	.

1 小时可制成夸脱。

[ə; eɪ] ['tɒpɪŋ] [ɒv; əv]['greɪtɪd] [tʃiːz] [meɪ] [biː; bi] ['ædɪd] [tuː; tə] [ðɪs] [dɪʃ] [ðə; ði][lɑːst][faɪv] ['mɪnɪts]

A	topping	of	grated	cheese	may	be	added	to	this	dish	the	last	5	minutes
一个	配料	的	磨碎的	奶酪	可能	是	额外	到	这	盘子	这	最后的	5	分钟

[ɒv; əv] ['hiːtɪŋ] .

of	heating	.
的	加热	.

在加热的最后 5 分钟，可以在这道菜上撒上一些磨碎的奶酪。

['menjuː] [sə'dʒestʃən] .

Menu	suggestion	.
菜单	建议	.

菜单建议。

[sɜːv] [wɪð] [brɔɪld] [tə'mɑːtəʊ] [hɑːvz] [ænd; ənd][ˌdʒuːlɪ'en][snæp] [biːnz] .

Serve	with	broiled	tomato	halves	and	julienne	snap	beans	.
服务	和	烤制	番茄	一半	和	朱莉安	折断	豆子	.

配烤番茄对半切开和四季豆丝即可食用。

[stiːmd] ['krænbəri] ['pʊdɪŋ] [wʊd] [meɪk] [ə; eɪ] [gʊd] [dɪ'zɜːt] [fɔː(r); fə(r)] [ðɪs] [miːl] . [naɪn]

Steamed	cranberry	pudding	would	make	a	good	dessert	for	this	meal	.	9
蒸	蔓越莓	布丁	会	制作	一个	好的	甜点	为了	这	一顿饭	.	9

蒸蔓越莓布丁会是这顿饭不错的甜点选择。9

[miːt] [stjuːz] [ænd; ənd] [miːt] [paɪz]

MEAT	STEWS	AND	MEAT	PIES
肉	炖菜	和	肉	馅饼

炖肉和肉馅饼

['ɔːlməʊst]['eni] [taɪp] [ɒv; əv] [miːt] [stjuː] , [ræ'guː; 'ræguː] , [ɔː(r)] ['guːlæʃ] — [biːf] , [læm] , [pɔːk] , [ɔː(r)]

Almost	any	type	of	meat	stew	,	ragout	,	or	goulash	—	beef	,	lamb	,	pork	,	or
几乎	任何	类型	的	肉	炖	,	炖菜	,	或者	炖牛肉	—	牛肉	,	羊肉	,	猪肉	,	或者

[viːl] — [kæn; kən][biː; bi]['frəʊz(ə)n] .

veal	—	can	be	frozen	.
小牛肉	—	能	是	冷冻	.

几乎任何类型的肉类炖菜、肉酱或炖牛肉——牛肉、羊肉、猪肉或小牛肉——都可以冷冻保存。

[məʊst]['vedʒtəb(ə)lz][ɪn] [ðiːz] [ˌkɒmbɪ'neɪʃ(ə)n] ['dɪʃɪz] [friːz] [wel] .

Most	vegetables	in	these	combination	dishes	freeze	well	.
最多	蔬菜	在	这些	组合	菜肴	冻结	出色地	.

这些什锦菜肴中的大多数蔬菜都适合冷冻保存。

['frəʊz(ə)n][pə'teɪtəʊz] [meɪ] [nɒt][biː; bi][ɒv; əv][ðə; ði] [seɪm] ['kwɒlətɪ][æz; əz] [freʃ] - [kʊkt] [pə'teɪtəʊz] ,

Frozen	potatoes	may	not	be	of	the	same	quality	as	fresh	-	cooked	potatoes	,
冷冻	土豆	可能	不是	是	的	这	相同的	质量	作为	新鲜的	-	煮熟	土豆	,

冷冻土豆的品质可能不如新鲜煮熟的土豆。

[bʌt; bət] [ðeɪ] [ɑː(r); ə(r)][ək'septəb(ə)l] [ɪf] [ðə; ði] [stjuː] [ɔː(r)] [miːt] [paɪ][ɪz][nɒt][stɔː(r)d][fɔː(r); fə(r)][mɔː(r)]

but	they	are	acceptable	if	the	stew	or	meat	pie	is	not	stored	for	more
但	他们	是	可接受	如果	这	炖	或者	肉	馅饼	是	不是	存储	为了	更多的

[ðæn; ðən][sɪks] [mʌnθs] .

than	6	months	.
比	6	几个月	.

但如果炖菜或肉馅饼的保存时间不超过 6 个月，则是可以接受的。

[ˌeɪ diː 'diː][ə; eɪ] [rɪtʃ] ,

Add	a	rich	,
添加	一个	富有的	,

添加丰富的，

['fleɪki] ['bɪskɪt] [ɔː(r)] ['peɪstri] ['tɒpɪŋ] [tuː; tə][ə; eɪ] [gʊd] [miːt] [ænd; ənd]['vedʒtəb(ə)l] [stjuː] [ænd; ənd][juː; jʊ]

flaky	**biscuit**	**or**	**pastry**	**topping**	**to**	**a**	**good**	**meat**	**and**	**vegetable**	**stew**	**and**	**you**
片状的	饼干	或者	糕点	配料	到	一个	好的	肉	和	蔬菜	炖	和	你

[hæv; həv][ə; eɪ] [dɪ'lɪʃəs] [miːt] [paɪ] ,

have	**a**	**delicious**	**meat**	**pie**	**,**
有	一个	可口的	肉	馅饼	,

在美味的肉类蔬菜炖菜上铺上酥脆的饼干或糕点，就成了一道美味的肉馅饼。

[ə; eɪ]['fæməli] [triːt] [ðæt] ['friːzɪz] [wel] .

a	**family**	**treat**	**that**	**freezes**	**well**	**.**
一个	家庭	对待	那	冰冻	出色地	.

一款适合全家享用的美味，而且可以冷冻保存。

[ðə; ði] ['bɪskɪt] [ɔː(r)]['peɪstri] ['tɒpɪŋ] [meɪ] [biː; bi] ['ædɪd] [bɪ'fɔː(r)] ['friːzɪŋ] [ɔː(r)] [meɪd] [freʃ] [ænd; ənd]

The	**biscuit**	**or**	**pastry**	**topping**	**may**	**be**	**added**	**before**	**freezing**	**or**	**made**	**fresh**	**and**
这	饼干	或者	糕点	配料	可能	是	额外	前	冷冻	或者	制成	新鲜的	和

['ædɪd] [tuː; tə][ðə; ði][paɪ] [wen] [riː'hiːtɪŋ] [fɔː(r); fə(r)] ['sɜːvɪŋ] .

added	**to**	**the**	**pie**	**when**	**reheating**	**for**	**serving**	**.**
额外	到	这	馅饼	什么时候	再加热	为了	服务	.

饼干或糕点馅料可以在冷冻前添加，也可以新鲜制作，在重新加热食用时添加到馅饼中。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz][best][tuː; tə] [friːz] [miːt] [paɪz][ænd; ənd] ['tɜːnəʊvəz] [ʌn'beɪkt] .

It	**is**	**best**	**to**	**freeze**	**meat**	**pies**	**and**	**turnovers**	**unbaked**	**.**
它	是	最好的	到	冻结	肉	馅饼	和	失误	未烘焙的	.

肉馅饼和酥皮点心最好在未烘烤的情况下冷冻保存。

[læm] [ɔː(r)] [biːf] [paɪ]

Lamb	**or**	**beef**	**pie**
羊肉	或者	牛肉	馅饼

羊肉或牛肉馅饼

- ['pɔːʃənz] , 2½ [baɪ] 2¾ ['ɪntʃɪz]

24	**portions**	**,**	**2½**	**by**	**2¾**	**inches**
-	部分	,	2½	经过	2¾	英寸

24份，2½英寸×2¾英寸

[θriː] [paʊndz] ['bəʊnləs] [læm] [ɔː(r)] [biːf] [kʌt] [ɪn][wʌn] - [ɪntʃ] ['piːsɪz]

3	**pounds**	**boneless**	**lamb**	**or**	**beef**	**cut**	**in**	**1**	**-**	**inch**	**pieces**
3	磅	无骨	羊肉	或者	牛肉	切	在	1	-	英寸	件

3磅去骨羊肉或牛肉，切成1英寸大小的块

[wʌn] [kwɔːt] ['wɔːtə(r)]

1	**quart**	**water**
1	夸脱	水

1夸脱水

[wʌn] ['teɪblspuːn] [sɔːlt]

1	**tablespoon**	**salt**
1	汤匙	盐

1汤匙盐

1½ [kʌps] [tʃɒpt] ['seləri]

1½	**cups**	**chopped**	**celery**
1½	杯子	切碎	芹菜

1.5 杯切碎的芹菜

[θriː] [kʌps] [kjuːbd] [pə'teɪtəʊz]

3	**cups**	**cubed**	**potatoes**
3	杯子	立方	土豆

3杯切丁土豆

3½ [kʌps] ['kwɔːtəd] ['ʌnjənz]
3½ cups quartered onions
3½ 杯子 四分 洋葱

3.5 杯切成四瓣的洋葱

½ [kʌp] ['piːz] , [freʃ] [ɔː(r)]['frəʊz(ə)n]
½ cup peas , fresh or frozen
½ 杯子 豌豆 , 新鲜的 或者 冷冻

半杯豌豆，新鲜或冷冻均可

½ [kʌp] ['sɪftɪd] [ɔːl] - ['pɜːpəs] ['flaʊə(r)]
½ cup sifted all - purpose flour
½ 杯子 筛过的 全部 - 目的 面粉

半杯过筛的中筋面粉

['peɪstri] ([siː] [piː] . - [fɔː(r); fə(r)]['resəpi])
Pastry (see p . 10 for recipe)
糕点 (看 p . - 为了 食谱)

酥皮（配方见第10页）

[braʊn] [ðə; ði] [miːt] [ɪn][ɪts] [əʊn] [fæt] .
Brown the meat in its own fat .
棕色的 这 肉 在 它是自己的 胖的 .

用肉自身的油脂将其煎至棕色。

[ˌeɪ diː 'diː][ðə; ði]['wɔːtə(r)][ænd; ənd][wʌn] - [hɑːf][ɒv; əv][ðə; ði][sɔːlt] .
Add the water and one - half of the salt .
添加 这 水 和 一 - 一半 的 这 盐 .

加入水和一半的盐。

['sɪmə(r)] [ʌn'tɪl] [miːt] [ɪz]['tendə(r)] .
Simmer until meat is tender .
煨 直到 肉 是 投标 .

小火慢炖至肉软烂。

[ˌeɪ diː 'diː] ['seləri] , [pə'teɪtəʊz] , ['ʌnjənz] , ['piːz] , [ænd; ənd] [rɪ'meɪnɪŋ] [sɔːlt][ænd; ənd] [kʊk] [ʌn'tɪl]
Add celery , potatoes , onions , peas , and remaining salt and cook until
添加 芹菜 , 土豆 , 洋葱 , 豌豆 , 和 其余的 盐 和 厨师 直到
['vedʒtəb(ə)lz][ɑː(r); ə(r)]['ɔːlməʊst]['tendə(r)] .
vegetables are almost tender .
蔬菜 是 几乎 投标 .

加入芹菜、土豆、洋葱、豌豆和剩余的盐，煮至蔬菜快熟。

[dreɪn] [ðə; ði] [brɒθ] [frɒm; frəm][ðə; ði] [miːt] [ænd; ənd]['vedʒtəb(ə)lz] .
Drain the broth from the meat and vegetables .
流走 这 肉汤 从 这 肉 和 蔬菜 .

将肉和蔬菜中的肉汤沥干。

[ˌeɪ diː 'diː]['wɔːtə(r)][tuː; tə][ðə; ði] [brɒθ] [ɪf] ['niːdɪd] [tuː; tə] [meɪk] 3½ [kʌps] .
Add water to the broth if needed to make 3½ cups .
添加 水 到 这 肉汤 如果 需要 到 制作 3½ 杯子 .

如果需要，可向肉汤中加水，使汤汁达到 3.5 杯。

[ˌeɪ diː 'diː] ½ [kʌp] [kəʊld]['wɔːtə(r)][tuː; tə][ðə; ði]['flaʊə(r)][ænd; ənd][stɜː(r)] [ʌn'tɪl] [smuːð] .
Add ½ cup cold water to the flour and stir until smooth .
添加 ½ 杯子 寒冷的 水 到 这 面粉 和 搅拌 直到 光滑的 .

将半杯冷水加入面粉中，搅拌至顺滑。

['sləʊli] [ˌeɪ diː 'diː][ðə; ði]['flaʊə(r)] mixture10
Slowly add the flour mixture10
缓慢地 添加 这 面粉 mixture10

慢慢加入面粉混合物10

[tuː; tə][ðə; ði][rest][ɒv; əv][ðə; ði] [brɒθ] [ænd; ənd] [kʊk] [ʌn'tɪl] ['θɪkənd] , ['stɜːrɪŋ] ['kɒnstəntli] .

to	the	rest	of	the	broth	and	cook	until	thickened	,	stirring	constantly	.
到	这	休息	的	这	肉汤	和	厨师	直到	增稠	,	搅拌	不断地	.

将汤汁倒入剩余的肉汤中，不断搅拌，煮至浓稠。

[kəm'baɪn] [ðə; ði] ['θɪkənd] [brɒθ] [wɪð] [ðə; ði] [miːt] [ænd; ənd]['vedʒtəb(ə)lz] .

Combine	the	thickened	broth	with	the	meat	and	vegetables	.
结合	这	增稠	肉汤	和	这	肉	和	蔬菜	.

将浓稠的肉汤与肉和蔬菜混合。

[tuː; tə] [sɜːv] [ɪ'miːdiətli] .

To	serve	immediately	.
到	服务	立即地	.

立即食用。

[pɔː(r)] [stjuː] [fɔː(r); fə(r)][wʌn] [miːl] ['ɪntuː][ə; eɪ] [griːzd] ['beɪkɪŋ] [dɪʃ] .

Pour	stew	for	one	meal	into	a	greased	baking	dish	.
倒	炖	为了	一	一顿饭	进入	一个	涂油	烘烤	盘子	.

将一人份的炖菜倒入抹了油的烤盘中。

[tɒp] [wɪð] [ə; eɪ]['peɪstri] [krʌst] .

Top	with	a	pastry	crust	.
顶部	和	一个	糕点	地壳	.

上面盖上一层酥皮。

[beɪk] [æt; ət] 400° [ef] . ([hɒt]['ʌv(ə)n]) [fɔː(r); fə(r)] - ['mɪnɪts] .

Bake	at	400°	F	.	(	hot	oven	)	for	30	minutes	.
烤	在	400°	F	.	(	热的	烤箱	)	为了	-	分钟	.

在 400°F（高温烤箱）下烘烤 30 分钟。

[tuː; tə] [friːz] .

To	freeze	.
到	冻结	.

冷冻。

[kuːl] [miːt] ['mɪkstʃə(r)] ['kwɪkli] .

Cool	meat	mixture	quickly	.
凉爽的	肉	混合物	迅速地	.

快速冷却肉馅混合物。

[pleɪs] [ɪn] ['ʌvnpruːf] ['beɪkɪŋ] [dɪʃ] [ænd; ənd][tɒp] [wɪð] ['peɪstri] .

Place	in	ovenproof	baking	dish	and	top	with	pastry	.
地方	在	耐高温烤箱	烘烤	盘子	和	顶部	和	糕点	.

放入耐高温烤盘中，上面盖上酥皮。

[ræp] [ɪn]['friːzə(r)] ['pækɪdʒɪŋ] [mə'tɪəriəl] .

Wrap	in	freezer	packaging	material	.
裹	在	冰箱	包装	材料	.

用冷冻包装材料包裹。

[ɔː(r)] ['pækɪdʒ] [stjuː] [ɪn]['friːzə(r)][kən'teɪnə(r)z] , ['liːvɪŋ] [hed] [speɪs] ([piː] . [fɔːr]) .

Or	package	stew	in	freezer	containers	,	leaving	head	space	(	p	.	4	)	.
或者	包裹	炖	在	冰箱	容器	,	离开	头	空间	(	p	.	4	)	.

或者将炖菜装入冷冻容器中，留出顶部空间（第 4 页）。

[siːl] [ænd; ənd] [friːz] .

Seal	and	freeze	.
海豹	和	冻结	.

密封后冷冻保存。

[tuː; tə][prɪ'peə(r)][fɔː(r); fə(r)] ['sɜːvɪŋ] .

To	prepare	for	serving	.
到	准备	为了	服务	.

准备上菜。

[beɪk] [miːt] [paɪz]['frəʊz(ə)n] [wɪð] ['peɪstri] ['tɒpɪŋ] [æt; ət] 400° [ef] . ([hɒt]['ʌv(ə)n]) [ə'baʊt][fɔːr] - [faɪv]

Bake	**meat**	**pies**	**frozen**	**with**	**pastry**	**topping**	**at**	**400°**	**F**	**.**	**(**	**hot**	**oven**	**)**	**about**	**4**	**-**	**5**
烤	肉	馅饼	冷冻	和	糕点	配料	在	400°	F	.	(	热的	烤箱	)	关于	4	-	5

['mɪnɪts] [fɔː(r); fə(r)][paɪnts] ,

minutes	**for**	**pints**	**,**
分钟	为了	品脱	,

将冷冻的肉馅饼连同酥皮一起放入400华氏度（高温烤箱）烘烤，一品脱装大约需要4-5分钟。

[wʌn]['aʊə(r)][fɔː(r); fə(r)] [kwɔːts] , [ɔː(r)] [ʌn'tɪl] [stjuː] [ɪz]['paɪpɪŋ] [hɒt][ænd; ənd] [krʌst] [ɪz]['gəʊldən] [braʊn] .

1	**hour**	**for**	**quarts**	**,**	**or**	**until**	**stew**	**is**	**piping**	**hot**	**and**	**crust**	**is**	**golden**	**brown**	**.**
1	小时	为了	夸脱	,	或者	直到	炖	是	管道	热的	和	地壳	是	金的	棕色的	.

每夸脱炖菜炖煮 1 小时，或直至炖菜滚烫且外皮呈金黄色。

[ɪf] [stjuː] [ɪz]['frəʊz(ə)n] [wɪ'ðaʊt] ['peɪstri] ['tɒpɪŋ] ,

If	**stew**	**is**	**frozen**	**without**	**pastry**	**topping**	**,**
如果	炖	是	冷冻	没有	糕点	配料	,

如果炖菜冷冻时没有酥皮盖，

[trænsˈfɜː(r)][ˌaɪ 'tiː][tuː; tə][ə; eɪ] [griːzd] ['beɪkɪŋ] [dɪʃ] [ænd; ənd] [pleɪs] [ɪn][hɒt]['ʌv(ə)n] .

transfer	**it**	**to**	**a**	**greased**	**baking**	**dish**	**and**	**place**	**in**	**hot**	**oven**	**.**
转移	它	到	一个	涂油	烘烤	盘子	和	地方	在	热的	烤箱	.

将面糊转移到抹了油的烤盘中，放入热烤箱。

['ɑːftə(r)] [stjuː] [ɪz]['ɔːlməʊst] ['hiːtɪd] [θruː] ([ə'baʊt] - ['mɪnɪts]) , [tɒp] [wɪð] ['peɪstri] [krʌst] .

After	**stew**	**is**	**almost**	**heated**	**through**	**(**	**about**	**30**	**minutes**	**)**	**,**	**top**	**with**	**pastry**	**crust**	**.**
后	炖	是	几乎	加热	通过	(	关于	-	分钟	)	,	顶部	和	糕点	地壳	.

炖菜快要加热好时（约 30 分钟），盖上酥皮。

[beɪk] [ʌn'tɪl] [krʌst] [ɪz]['gəʊldən] [braʊn] .

Bake	**until**	**crust**	**is**	**golden**	**brown**	**.**
烤	直到	地壳	是	金的	棕色的	.

烤至饼皮呈金黄色。

['menjuː] [sə'dʒestʃən] .

Menu	**suggestion**	**.**
菜单	建议	.

菜单建议。

[jɔː(r); jə(r)] ['feɪvərɪt] [fruːt]['sæləd] [wɪl] [ˌeɪ diː 'diː][zest][tuː; tə][ðə; ðiː] [miːl] .

Your	**favorite**	**fruit**	**salad**	**will**	**add**	**zest**	**to**	**the**	**meal**	**.**
你的	最喜欢的	水果	沙拉	将要	添加	热情	到	这	一顿饭	.

你最喜欢的水果沙拉会为这顿饭增添风味。

[fɔː(r); fə(r)] [dɪ'zɜːt] [traɪ] ['tʃɒklət] [fʌdʒ] [keɪk] [ɔː(r)][pɪ'stæʃiəʊ; pɪ'stɑːʃiəʊ][aɪs] [kriːm] [wɪð] ['tʃɒklət]

For	**dessert**	**try**	**chocolate**	**fudge**	**cake**	**or**	**pistachio**	**ice**	**cream**	**with**	**chocolate**
为了	甜点	尝试	巧克力	做傻事	蛋糕	或者	开心果	冰	奶油	和	巧克力

[sɔːs] .

sauce	**.**
酱	.

甜点可以试试巧克力软糖蛋糕或开心果冰淇淋配巧克力酱。

['peɪstri] ['tɒpɪŋ] [fɔː(r); fə(r)] [læm] [ɔː(r)] [biːf] [paɪ]

Pastry	**topping**	**for**	**lamb**	**or**	**beef**	**pie**
糕点	配料	为了	羊肉	或者	牛肉	馅饼

羊肉或牛肉馅饼的酥皮馅料

[θriː] [kʌps] ['sɪftɪd] [ɔːl] - ['pɜːpəs] ['flaʊə(r)]

3	**cups**	**sifted**	**all**	**-**	**purpose**	**flour**
3	杯子	筛过的	全部	-	目的	面粉

3杯过筛的中筋面粉

[ˌtuːˈtuː] ['tiːspuːn] ['beɪkɪŋ] ['paʊdə(r)]

2	**teaspoons**	**baking**	**powder**
2	茶匙	烘烤	粉末

2茶匙泡打粉

[wʌn] ['tiːspuːn] [sɔːlt]

1	**teaspoon**	**salt**
1	茶匙	盐

1茶匙盐

[wʌn] [kʌp] ['ʃɔːtnɪŋ]

1	**cup**	**shortening**
1	杯子	缩短

杯起酥油

½ [kʌp] [kəʊld] ['wɔːtə(r)]

½	**cup**	**cold**	**water**
½	杯子	寒冷的	水

半杯冷水

[sɪft] [təˈgeðə(r)] [ðə; ði] ['flaʊə(r)] , ['beɪkɪŋ] ['paʊdə(r)] , [ænd; ənd] [sɔːlt] .

Sift	**together**	**the**	**flour**	**,**	**baking**	**powder**	**,**	**and**	**salt**	**.**
筛	一起	这	面粉	,	烘烤	粉末	,	和	盐	.

将面粉、泡打粉和盐一起过筛。

[kʌt] [ɪn] [ðə; ði] ['ʃɔːtnɪŋ] [ʌnˈtɪl] [ðə; ði] ['mɪkstʃə(r)] [ɪz] ['grænjələ(r)] .

Cut	**in**	**the**	**shortening**	**until**	**the**	**mixture**	**is**	**granular**	**.**
切	在	这	缩短	直到	这	混合物	是	粒状	.

将起酥油切入混合物中，直到混合物呈颗粒状。

[ˌeɪ diː 'diː] ['wɔːtə(r)] [ænd; ənd] [mɪks] ['laɪtli] [wɪð] [ə; eɪ] [fɔːk] .

Add	**water**	**and**	**mix**	**lightly**	**with**	**a**	**fork**	**.**
添加	水	和	混合	轻轻	和	一个	叉	.

加水，用叉子轻轻搅拌。

[tɜːn] [ðə; ði] [dəʊ] [aʊt] ['ɒntə] [ə; eɪ] ['laɪtli] ['flaʊəd] [bɔːd] [ɔː(r)] ['peɪstri] [klɒθ] ,

Turn	**the**	**dough**	**out**	**onto**	**a**	**lightly**	**floured**	**board**	**or**	**pastry**	**cloth**	**,**
转动	这	面团	出去	到	一个	轻轻	撒了面粉	木板	或者	糕点	布	,

将面团倒在撒了少许面粉的案板或糕点布上，

[rəʊl] [tuː; tə] [əˈbaʊt] ⅛ [ɪntʃ] [ɪn] ['θɪknəs] , [ænd; ənd] [kʌt] [tuː; tə] [fɪt] [ðə; ði] ['beɪkɪŋ] [dɪʃ] [ɔː(r)] ['friːzə(r)] [kənˈteɪnə(r)] . -

roll	**to**	**about**	**⅛**	**inch**	**in**	**thickness**	**,**	**and**	**cut**	**to**	**fit**	**the**	**baking**	**dish**	**or**	**freezer**	**container**	**.**	**11**
卷	到	关于	⅛	英寸	在	厚度	,	和	切	到	合身	这	烘烤	盘子	或者	冰箱	容器	.	-

擀至约⅛英寸厚，然后切成适合烤盘或冷冻容器的大小。11

[hæm] ['tɜːnəʊvəz]

Ham	**turnovers**
火腿	失误

火腿失误

- ['pɔːʃənz] , [wʌn] ['tɜːnəʊvə(r)] [iːtʃ]

25	**portions**	**,**	**1**	**turnover**	**each**
-	部分	,	1	周转	每个

25份，每份1个馅饼

1½ [kwɔːts] [graʊnd] [kʊkt] [hæm] (['laɪtli] [pækt])

1½	**quarts**	**ground**	**cooked**	**ham**	**(**	**lightly**	**packed**	**)**
1½	夸脱	地面	煮熟	火腿	(	轻轻	包装	)

1.5夸脱熟火腿碎肉（轻轻压实）

⅓ [kʌp] ['faɪnli] [tʃɒpt] ['ʌnjən] ([wel] [pækt])

⅓	cup	finely	chopped	onion	(	well	packed	)
⅓	杯子	精细地	切碎	洋葱	(	出色地	包装	)

⅓ 杯切碎的洋葱（压实）

[wʌn] [kʌp] [tə'mɑːtəʊ] [sɔːs]

1	cup	tomato	sauce
1	杯子	番茄	酱

1 杯番茄酱

[ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] [tʃɒpt] ['pɑːsli]

2	tablespoons	chopped	parsley
2	汤匙	切碎	香菜

2汤匙切碎的欧芹

¼ ['tiːspuːn] ['pepə(r)]

¼	teaspoon	pepper
¼	茶匙	胡椒

¼茶匙胡椒粉

¾ ['tiːspuːn] ['paʊdəd] [draɪ] ['mʌstəd]

¾	teaspoon	powdered	dry	mustard
¾	茶匙	粉末状	干燥	芥末

¾茶匙干芥末粉

¾ ['tiːspuːn] [prɪ'peəd] ['hɔːsrædɪʃ]

¾	teaspoon	prepared	horseradish
¾	茶匙	准备	辣根

¾茶匙预制辣根

6½ [kʌps] ['sɪftɪd] [ɔːl] - ['pɜːpəs] ['flaʊə(r)]

6½	cups	sifted	all	-	purpose	flour
6½	杯子	筛过的	全部	-	目的	面粉

6½ 杯过筛通用面粉

[ˌtuː'tuː] ['tiːspuːn] [sɔːlt]

2	teaspoons	salt
2	茶匙	盐

2茶匙盐

1¾ [kʌps] ['ʃɔːtnɪŋ]

1¾	cups	shortening
1¾	杯子	缩短

1¾ 杯起酥油

[wʌn] [kʌp] [kəʊld] ['wɔːtə(r)]

1	cup	cold	water
1	杯子	寒冷的	水

杯冷水

[kəm'baɪn] [hæm] , ['ʌnjən] , [tə'mɑːtəʊ] [sɔːs] , ['pɑːsli] , ['pepə(r)] , ['mʌstəd] , [ænd; ənd] ['hɔːsrædɪʃ] .

Combine	ham	,	onion	,	tomato	sauce	,	parsley	,	pepper	,	mustard	,	and	horseradish	.
结合	火腿	,	洋葱	,	番茄	酱	,	香菜	,	胡椒	,	芥末	,	和	辣根	.

将火腿、洋葱、番茄酱、欧芹、胡椒、芥末和辣根混合在一起。

[meɪk] ['peɪstri] [æz; əz] [f'ɒləʊz] : [sɪft] ['flaʊə(r)] [ænd; ənd] [sɔːlt] [tə'geðə(r)] .

Make	pastry	as	follows	:	Sift	flour	and	salt	together	.
制作	糕点	作为	跟随	:	筛	面粉	和	盐	一起	.

制作酥皮的方法如下：将面粉和盐一起过筛。

[kʌt] [ɪn] ['ʃɔːtnɪŋ] [ʌn'tɪl] [ðə; ði] ['mɪkstʃə(r)] [ɪz] ['grænjələ(r)] .

Cut	in	shortening	until	the	mixture	is	granular	.
切	在	缩短	直到	这	混合物	是	粒状	.

将起酥油切入面粉中，直到混合物呈颗粒状。

[ˌeɪ diː 'diː]['wɔːtə(r)][ə; eɪ]['lɪt(ə)l][æt; ət][ə; eɪ][taɪm][ænd; ənd][mɪks] ['laɪtli] [wɪð] [ə; eɪ][fɔːk] .

Add	**water**	**a**	**little**	**at**	**a**	**time**	**and**	**mix**	**lightly**	**with**	**a**	**fork**	**.**
添加	水	一个	小的	在	一个	时间	和	混合	轻轻	和	一个	叉	.

一点一点地加水，用叉子轻轻搅拌。

[rəʊl][aʊt] [dəʊ] [ɒn][ə; eɪ] ['laɪtli] ['flaʊəd] [bɔːd] [tuː; tə] ⅛ - [ɪntʃ] ['θɪknəs] .

Roll	**out**	**dough**	**on**	**a**	**lightly**	**floured**	**board**	**to**	**⅛**	**-**	**inch**	**thickness**	**.**
卷	出去	面团	在	一个	轻轻	撒了面粉	木板	到	⅛	-	英寸	厚度	.

在撒了少许面粉的案板上将面团擀成⅛英寸厚。

[kʌt] ['ɪntuː] [raʊndz] [ɔː(r)] [sk'weəz] [ə'baʊt] [faɪv] ['ɪntʃɪz] [ə'krɒs] .

Cut	**into**	**rounds**	**or**	**squares**	**about**	**5**	**inches**	**across**	**.**
切	进入	回合	或者	正方形	关于	5	英寸	穿过	.

切成直径约 5 英寸的圆形或方形。

[pleɪs] [ə'baʊt] 2½ ['teɪbəlˌspuːnz] [ɒv; əv][hæm]['mɪkstʃə(r)][ɒn] [iːtʃ] [piːs] [ɒv; əv]['peɪstri] .

Place	**about**	**2½**	**tablespoons**	**of**	**ham**	**mixture**	**on**	**each**	**piece**	**of**	**pastry**	**.**
地方	关于	2½	汤匙	的	火腿	混合物	在	每个	片	的	糕点	.

在每块酥皮上放约 2.5 汤匙火腿混合物。

[fəʊld]['peɪstri]['əʊvə(r)][frɒm; frəm]['sentə(r)] , ['fɔːmɪŋ] [ə; eɪ][hɑːf] - [muːn] [ɔː(r)]['traɪæŋg(ə)l] .

Fold	**pastry**	**over**	**from**	**center**	**,**	**forming**	**a**	**half**	**-**	**moon**	**or**	**triangle**	**.**
折叠	糕点	超过	从	中心	,	成型	一个	一半	-	月亮	或者	三角形	.

将面皮从中间向内折叠，形成半月形或三角形。

[krɪmp] ['edʒɪz] [ɒv; əv]['peɪstri] [tə'geðə(r)] [wɪð] [ə; eɪ] [fɔːk] .

Crimp	**edges**	**of**	**pastry**	**together**	**with**	**a**	**fork**	**.**
压接	边缘	的	糕点	一起	和	一个	叉	.

用叉子将酥皮边缘压紧。

[tuː; tə] [sɜːv] [ɪ'miːdiətli] .

To	**serve**	**immediately**	**.**
到	服务	立即地	.

立即食用。

[beɪk] [æt; ət] 400° [ef] . ([hɒt]['ʌv(ə)n]) [fɔː(r); fə(r)] - ['mɪnɪts] .

Bake	**at**	**400°**	**F**	**.**	**(**	**hot**	**oven**	**)**	**for**	**25**	**minutes**	**.**
烤	在	400°	F	.	(	热的	烤箱	)	为了	-	分钟	.

在 400°F（高温烤箱）下烘烤 25 分钟。

[sɜːv] ['piːz] [ɔː(r)] ['seləri] [ɪn] [kriːm] [sɔːs] ['əʊvə(r)][ðə; ðɪ] ['tɜːnəʊvəz] .

Serve	**peas**	**or**	**celery**	**in**	**cream**	**sauce**	**over**	**the**	**turnovers**	**.**
服务	豌豆	或者	芹菜	在	奶油	酱	超过	这	失误	.

将豌豆或芹菜用奶油酱汁淋在馅饼上即可。

[tuː; tə] [friːz] .

To	**freeze**	**.**
到	冻结	.

冷冻。

[ræp] [ʌn'beɪkt] ['tɜːnəʊvəz] [ˌɪndɪ'vɪdʒuəli][ɪn][ðə; ðɪ]['friːzə(r)] ['pækɪdʒɪŋ] [mə'tɪəriəl][ænd; ənd] [pæk] [ɪn] ['kɑːdbɔːd] ['kɑːtənz] .

Wrap	**unbaked**	**turnovers**	**individually**	**in**	**the**	**freezer**	**packaging**	**material**	**and**	**pack**	**in**	**cardboard**	**cartons**	**.**
裹	未烘焙的	失误	单独	在	这	冰箱	包装	材料	和	盒	在	纸板	纸箱	.

将未烘焙的馅饼分别用冷冻包装材料包裹，然后装入纸箱。

[ɔː(r)] [pæk] [ɪn] ['leɪəz] [ɪn]['mɔɪstʃə(r)] - [pruːf] ['friːzə(r)][kən'teɪnə(r)z] ,

Or	**pack**	**in**	**layers**	**in**	**moisture**	**-**	**proof**	**freezer**	**containers**	**,**
或者	盒	在	层	在	水分	-	证明	冰箱	容器	,

或者分层装入防潮冷冻容器中。

['sepəreɪtɪŋ] [ðə; ði] ['leɪəz] [wɪð] [tuː] [ʃiːts] [ɒv; əv] ['seləfeɪn] [ɔː(r)]['ʌðə(r)]['mɔɪstʃə(r)] - ['veɪpə(r)] -

separating	**the**	**layers**	**with**	**two**	**sheets**	**of**	**cellophane**	**or**	**other**	**moisture**	**-**	**vapor**	**-**
分离	这	层	和	二	纸张	的	玻璃纸	或者	其他	水分	-	汽	-

[rɪ'zɪstənt] [mə'tɪəriəl] .

resistant	**material**	**.**
抵抗的	材料	.

用两层玻璃纸或其他防潮材料将各层隔开。

[siːl] [ænd; ənd] [friːz] .

Seal	**and**	**freeze**	**.**
海豹	和	冻结	.

密封后冷冻保存。

[tuː; tə][prɪ'peə(r)][fɔː(r); fə(r)] ['sɜːvɪŋ] .

To	**prepare**	**for**	**serving**	**.**
到	准备	为了	服务	.

准备上菜。

[rɪ'muːv] [ðə; ði] ['ræpɪŋ] , [pleɪs] ['tɜːnəʊvəz] [ɒn][ə; eɪ] ['beɪkɪŋ] [ʃiːt] ,

Remove	**the**	**wrapping**	**,**	**place**	**turnovers**	**on**	**a**	**baking**	**sheet**	**,**
消除	这	包装	,	地方	失误	在	一个	烘烤	床单	,

去掉包装，把馅饼放在烤盘上，

[ænd; ənd] [beɪk] [æt; ət] 400° [ef] . ([hɒt]['ʌv(ə)n]) [fɔː(r); fə(r)] - ['mɪnɪts] .

and	**bake**	**at**	**400°**	**F**	**.**	**(**	**hot**	**oven**	**)**	**for**	**30**	**minutes**	**.**
和	烤	在	400°	F	.	(	热的	烤箱	)	为了	-	分钟	.

在 400°F（高温烤箱）下烘烤 30 分钟。

['menjuː] [sə'dʒestʃən] .

Menu	**suggestion**	**.**
菜单	建议	.

菜单建议。

[sɜːv] ['piːz] [ɔː(r)] ['seləri] [ɪn] [kriːm] [sɔːs] ['əʊvə(r)][ðə; ði] ['tɜːnəʊvəz] .

Serve	**peas**	**or**	**celery**	**in**	**cream**	**sauce**	**over**	**the**	**turnovers**	**.**
服务	豌豆	或者	芹菜	在	奶油	酱	超过	这	失误	.

将豌豆或芹菜用奶油酱汁淋在馅饼上即可。

['sɔːtɪd] [rɔː] ['vedʒtəb(ə)lz] , [beɪkt] [swiːtpəteɪtoʊz] , [ænd; ənd] ['sɪnəmən] ['æplz] [maɪt] [kəm'pliːt]

Assorted	**raw**	**vegetables**	**,**	**baked**	**sweetpotatoes**	**,**	**and**	**cinnamon**	**apples**	**might**	**complete**
各种各样的	生的	蔬菜	,	烘焙	红薯	,	和	肉桂	苹果	可能	完全的

[ðə; ði]['menjuː] . -

the	**menu**	**.**	**12**
这	菜单	.	-

菜单上还可以包括各种生蔬菜、烤红薯和肉桂苹果。[12]

[pɔːk] ['seɪvəri]

Pork	**savory**
猪肉	美味的

猪肉咸味

- ['pɔːʃənz] , ¾ [kʌp] [iːtʃ]

25	**portions**	**,**	**¾**	**cup**	**each**
-	部分	,	¾	杯子	每个

25份，每份¾杯

[θriː] [paʊndz] [liːn] [pɔːk] , [kʌt] [ɪn][wʌn] - [ɪntʃ] ['piːsɪz]

3	**pounds**	**lean**	**pork**	**,**	**cut**	**in**	**1**	**-**	**inch**	**pieces**
3	磅	倾斜	猪肉	,	切	在	1	-	英寸	件

3磅瘦猪肉，切成1英寸大小的块

1½ ['tiːspuːn] [sɔːlt]
1½ teaspoons salt
1½ 茶匙 盐

1.5茶匙盐

½ ['tiːspuːn] ['pepə(r)]
½ teaspoon pepper
½ 茶匙 胡椒

半茶匙胡椒粉

[wʌn] ['teɪblspuːn] [fæt][ɔː(r)][ɔɪl]
1 tablespoon fat or oil
1 汤匙 胖的 或者 油

1汤匙脂肪或油

[θriː] [kʌps] ['wɔːtə(r)]
3 cups water
3 杯子 水

杯水

2½ [kʌps] [slaɪst] ['kærəts]
2½ cups sliced carrots
2½ 杯子 切片 胡萝卜

2.5 杯胡萝卜片

[wʌn] [kʌp] ['sɪftɪd] [ɔːl] - ['pɜːpəs] ['flaʊə(r)]
1 cup sifted all - purpose flour
1 杯子 筛过的 全部 - 目的 面粉

杯过筛通用面粉

[θriː] [kʌps] ['saʊə(r)] [kriːm]
3 cups sour cream
3 杯子 酸的 奶油

3杯酸奶油

3½ [kʌps] [daɪst] [pə'teɪtəʊz]
3½ cups diced potatoes
3½ 杯子 切丁 土豆

3.5 杯切丁土豆

[wʌn] ['teɪblspuːn] ['faɪnli] [tʃɒpt] ['ʌnjən]
1 tablespoon finely chopped onion
1 汤匙 精细地 切碎 洋葱

1汤匙切碎的洋葱

1½ [kʌps] [griːn] ['liːmə] [biːnz]
1½ cups green lima beans
1½ 杯子 绿色的 利马 豆子

1.5 杯青利马豆

[wʌn] ['teɪblspuːn] [sɔːlt]
1 tablespoon salt
1 汤匙 盐

1汤匙盐

['sprɪŋk(ə)l][ðə; ði] [pɔːk] [wɪð] [sɔːlt][ænd; ənd]['pepə(r)] .
Sprinkle the pork with salt and pepper .
撒 这 猪肉 和 盐 和 胡椒 .

在猪肉上撒上盐和胡椒粉。

[braʊn] [ðə; ði] [miːt] [ɪn][ðə; ði][fæt][ɔː(r)][ɔɪl] , [ˌeɪ diː 'diː]['wɔːtə(r)] , ['kʌvə(r)] ,
Brown the meat in the fat or oil , add water , cover ,
棕色的 这 肉 在 这 胖的 或者 油 , 添加 水 , 覆盖 ,

用油脂将肉煎至棕色，加水，盖上盖子，

[ænd; ənd] ['sɪmə(r)] [ʌn'tɪl] [ðə; ði] [miːt] [ɪz] ['tendə(r)] .

and	**simmer**	**until**	**the**	**meat**	**is**	**tender**	**.**
和	煨	直到	这	肉	是	投标	.

炖至肉软烂。

[kʊk] [ðə; ði] ['kærəts] [ɪn] [ə; eɪ] ['lɪt(ə)l] ['wɔːtə(r)] [ʌn'tɪl] ['ɔːlməʊst] ['tendə(r)] .

Cook	**the**	**carrots**	**in**	**a**	**little**	**water**	**until**	**almost**	**tender**	**.**
厨师	这	胡萝卜	在	一个	小的	水	直到	几乎	投标	.

将胡萝卜放入少量水中煮至快熟。

[kəm'baɪn] ['flaʊə(r)] [ænd; ənd] ['saʊə(r)] [kriːm] ; [biːt] [ʌn'tɪl] [smuːð] .

Combine	**flour**	**and**	**sour**	**cream**	**;**	**beat**	**until**	**smooth**	**.**
结合	面粉	和	酸的	奶油	;	打	直到	光滑的	.

将面粉和酸奶油混合；搅拌至顺滑。

[kəm'baɪn] [wɪð] [miːt] [ænd; ənd] [brɒθ] .

Combine	**with**	**meat**	**and**	**broth**	**.**
结合	和	肉	和	肉汤	.

与肉和肉汤混合。

[ˌeɪ diː 'diː] [ðə; ði] ['vedʒtəb(ə)lz] [ænd; ənd] [sɔːlt] [ænd; ənd] [blend] [wel] .

Add	**the**	**vegetables**	**and**	**salt**	**and**	**blend**	**well**	**.**
添加	这	蔬菜	和	盐	和	混合	出色地	.

加入蔬菜和盐，搅拌均匀。

[tuː; tə] [sɜːv] [ɪ'miːdiətli] .

To	**serve**	**immediately**	**.**
到	服务	立即地	.

立即食用。

[beɪk] ['kʌvəd] [æt; ət] 375° [ef] . (['mɒdərət] ['ʌv(ə)n]) [fɔː(r); fə(r)] [wʌn] ['aʊə(r)] ;

Bake	**covered**	**at**	**375°**	**F**	**.**	**(**	**moderate**	**oven**	**)**	**for**	**1**	**hour**	**;**
烤	涵盖	在	375°	F	.	(	缓和	烤箱	)	为了	1	小时	;

盖上盖子，在 375°F（中等温度）下烘烤 1 小时；

[rɪ'muːv] [ðə; ði] ['kʌvə(r)] [ænd; ənd] [kən'tɪnjuː] ['beɪkɪŋ] [fɔː(r); fə(r)] [ə'baʊt] - ['mɪnɪts] [tuː; tə] [braʊn] [ðə; ði] [tɒp] .

remove	**the**	**cover**	**and**	**continue**	**baking**	**for**	**about**	**30**	**minutes**	**to**	**brown**	**the**	**top**	**.**
消除	这	覆盖	和	继续	烘烤	为了	关于	-	分钟	到	棕色的	这	顶部	.

揭开盖子，继续烘烤约 30 分钟，直至表面呈金黄色。

[tuː; tə] [friːz] .

To	**freeze**	**.**
到	冻结	.

冷冻。

[beɪk] ['kʌvəd] [æt; ət] 375° [ef] . (['mɒdərət] ['ʌv(ə)n]) [fɔː(r); fə(r)] [wʌn] ['aʊə(r)] .

Bake	**covered**	**at**	**375°**	**F**	**.**	**(**	**moderate**	**oven**	**)**	**for**	**1**	**hour**	**.**
烤	涵盖	在	375°	F	.	(	缓和	烤箱	)	为了	1	小时	.

盖上盖子，在 375°F（中等温度）下烘烤 1 小时。

[kuːl] ['kwɪkli] .

Cool	**quickly**	**.**
凉爽的	迅速地	.

快速冷却。

[pæk] [ɪn] ['friːzə(r)] [kən'teɪnə(r)z] , ['liːvɪŋ] [hed] [speɪs] ([piː] . [fɔːr]) .

Pack	**in**	**freezer**	**containers**	**,**	**leaving**	**head**	**space**	**(**	**p**	**.**	**4**	**)**	**.**
盒	在	冰箱	容器	,	离开	头	空间	(	p	.	4	)	.

装入冷冻容器，留出顶部空间（第 4 页）。

[siːl] [ænd; ənd] [friːz] [ɪˈmiːdiətli] .
Seal **and** **freeze** **immediately** **.**
海豹 和 冻结 立即地 .

立即密封冷冻。

[tuː; tə][prɪˈpeə(r)][fɔː(r); fə(r)] [ˈsɜːvɪŋ] .
To **prepare** **for** **serving** **.**
到 准备 为了 服务 .

准备上菜。

[beɪk] [ʌnˈkʌvəd] [æt; ət] 400° [ef] . ([hɒt][ˈʌv(ə)n]) [ʌnˈtɪl][ðə; ði] [fuːd] [ɪz] [ˈhiːtɪd] [θruː] ,
Bake **uncovered** **at** **400°** **F** **.** **(** **hot** **oven** **)** **until** **the** **food** **is** **heated** **through** **,**
烤 裸露 在 400° F . (热的 烤箱) 直到 这 食物 是 加热 通过 ,

在华氏400度（高温烤箱）下烘烤，无需盖盖，直至食物完全加热。

[əˈbaʊt] - [ˈmɪnɪts] [fɔː(r); fə(r)][paɪnts] , [wʌn][ˈaʊə(r)][fɔː(r); fə(r)] [kwɔːts] .
about **45** **minutes** **for** **pints** **,** **1** **hour** **for** **quarts** **.**
关于 - 分钟 为了 品脱 , 1 小时 为了 夸脱 .

品脱装大约需要 45 分钟，夸脱装大约需要 1 小时。

[ɔː(r)] [ˌriːˈhiːt] [ɪn][ə; eɪ] [ˈsɔːspən] [ˈəʊvə(r)] [ləʊ] [hiːt] , [ɔː(r)][ɪn][ðə; ði][tɒp][ɒv; əv][ə; eɪ] [ˈdʌb(ə)l] [ˈbɔɪlə(r)] ,
Or **reheat** **in** **a** **saucepan** **over** **low** **heat** **,** **or** **in** **the** **top** **of** **a** **double** **boiler** **,**
或者 再加热 在 一个 平底锅 超过 低的 热 , 或者 在 这 顶部 的 一个 双倍的 锅炉 ,

或者用平底锅小火加热，或者用双层蒸锅的上层加热。

[ˈstɜːrɪŋ] [æz; əz] [ˈniːdɪd] [tuː; tə] [prɪˈvent] [ˈstɪkɪŋ] .
stirring **as** **needed** **to** **prevent** **sticking** **.**
搅拌 作为 需要 到 防止 粘性 .

必要时搅拌以防粘连。

[ˈmenjuː] [səˈdʒestʃən] .
Menu **suggestion** **.**
菜单 建议 .

菜单建议。

[ə; eɪ] [tɒst] [griːn] [ˈsæləd] , [spaɪst] [ˈkræˌbæplz] , [ænd; ənd] [piːtʃ] [ˈbetɪ] [gəʊ] [wel] [wɪð] [ðɪs] [meɪn]
A **tossed** **green** **salad** **,** **spiced** **crabapples** **,** **and** **peach** **betty** **go** **well** **with** **this** **main**
一个 抛掷 绿色的 沙拉 , 加香料 海棠果 , 和 桃 贝蒂 去 出色地 和 这 主要的
[dɪʃ] . -
dish **.** **13**
盘子 . -

拌好的蔬菜沙拉、香料腌制的野苹果和桃子贝蒂与这道主菜很搭。13

[miːt] [ləʊvz]
MEAT **LOAVES**
肉 面包

肉饼

[juː; jʊ][kæn; kən] [meɪk] [ə; eɪ] [miːt] [ləʊf] [ðæt] [ɪz][tuː; tə][biː; bi][ˈfrəʊz(ə)n][baɪ][ˈeni] [gʊd] [miːt] [ləʊf][ˈresəpi]
You **can** **make** **a** **meat** **loaf** **that** **is** **to** **be** **frozen** **by** **any** **good** **meat** **loaf** **recipe**
你 能 制作 一个 肉 面包 那 是 到 是 冷冻 经过 任何 好的 肉 面包 食谱
.
:
.

你可以用任何好的肉饼食谱制作适合冷冻的肉饼。

[dʒʌst] [meɪk] [ɪˈnʌf] [fɔː(r); fə(r)] [ˈsevrəl] [miːlz] [ɪnˈsted] [ɒv; əv][wʌn][ænd; ənd] [friːz] [ðə; ði][ˈekstrə]
Just **make** **enough** **for** **several** **meals** **instead** **of** **one** **and** **freeze** **the** **extra**
只是 制作 足够的 为了 一些 餐 反而 的 一 和 冻结 这 额外的
[ləʊvz] .
loaves **.**
面包 .

一次多做一些，够吃好几顿，然后把多余的面包冷冻起来。

[fɔː(r); fə(r)][ə; eɪ] [tʃeɪndʒ] [frɒm; frəm][ðə; ðɪ]['juːʒuəl] [miːt] [ləʊf] , [traɪ] [ðɪs] [tʃiːz] [miːt] [ləʊf][ɔː(r)]['dʒelid]

For	a	change	from	the	usual	meat	loaf	,	try	this	cheese	meat	loaf	or	jellied
为了	一个	改变	从	这	通常	肉	面包	,	尝试	这	奶酪	肉	面包	或者	果冻

[hæm][ləʊf] .

ham	loaf	.
火腿	面包	.

想换换口味，不想吃普通的肉饼？试试这款奶酪肉饼或火腿冻饼吧！

[tʃiːz] [miːt] [ləʊf]

Cheese	meat	loaf
奶酪	肉	面包

奶酪肉饼

\- ['slaɪsɪz] , [iːtʃ] [ə'baʊt] ¾ [baɪ] 1½ [baɪ][fɔːr] ['ɪntʃɪz]

25	slices	,	each	about	¾	by	1½	by	4	inches
-	切片	,	每个	关于	¾	经过	1½	经过	4	英寸

25 片，每片约 ¾ 英寸 x 1½ 英寸 x 4 英寸

2½ [paʊndz] [graʊnd] [biːf]

2½	pounds	ground	beef
2½	磅	地面	牛肉

2.5磅碎牛肉

[wʌn][kʌp] [tʃɒpt] [tʃiːz]

1	cup	chopped	cheese
1	杯子	切碎	奶酪

杯切碎的奶酪

[θriː] ['teɪbəlˌspuːnz] [tʃɒpt] [griːn] ['pepə(r)]

3	tablespoons	chopped	green	pepper
3	汤匙	切碎	绿色的	胡椒

3汤匙切碎的青椒

⅔ [kʌp] [tʃɒpt] ['ʌnjən]

⅔	cup	chopped	onion
⅔	杯子	切碎	洋葱

⅔ 杯切碎的洋葱

2½ [kʌps][draɪ] ['bredkrʌmz]

2½	cups	dry	breadcrumbs
2½	杯子	干燥	面包屑

2.5 杯干面包屑

[wʌn] ['teɪblspuːn] [sɔːlt]

1	tablespoon	salt
1	汤匙	盐

1汤匙盐

½ [smɔːl] [beɪ] [liːf] , [krʌʃt]

½	small	bay	leaf	,	crushed
½	小的	湾	叶子	,	碎

半片小月桂叶，碾碎

¼ ['tiːspuːn] [taɪm]

¼	teaspoon	thyme
¼	茶匙	百里香

¼茶匙百里香

[dæʃ] [ɒv; əv]['gɑːlɪk][sɔːlt]

Dash	of	garlic	salt
短跑	的	蒜	盐

少许蒜盐

[θriː] [egz] , ['biːt(ə)n]
3 **eggs** **,** **beaten**
3 鸡蛋 , 被打败

3个鸡蛋，打散

2½ [kʌps] [tə'mɑːtəʊ] ['pjʊəreɪ]
2½ **cups** **tomato** **puree**
2½ 杯子 番茄 菜泥

2.5 杯番茄泥

[mɪks] [ðə; ði] [biːf] , [tʃiːz] , [griːn] ['pepə(r)] , ['ʌnjən] , [krʌmz] , [ænd; ənd] ['siːzniŋz] ['θʌrəli] .
Mix **the** **beef** **,** **cheese** **,** **green** **pepper** **,** **onion** **,** **crumbs** **,** **and** **seasonings** **thoroughly** **.**
混合 这 牛肉 , 奶酪 , 绿色的 胡椒 , 洋葱 , 面包屑 , 和 调味料 彻底 .

将牛肉、奶酪、青椒、洋葱、面包屑和调味料充分混合。

[kəm'baɪn] [egz] [ænd; ənd] [tə'mɑːtəʊz] , [ænd; ənd] [blend] ['ɪntuː] [miːt] ['mɪkstʃə(r)] .
Combine **eggs** **and** **tomatoes** **,** **and** **blend** **into** **meat** **mixture** **.**
结合 鸡蛋 和 西红柿 , 和 混合 进入 肉 混合物 .

将鸡蛋和西红柿混合，拌入肉馅中。

[tuː; tə] [sɜːv] [ɪ'miːdiətli] .
To **serve** **immediately** **.**
到 服务 立即地 .

立即食用。

[pleɪs] [miːt] ['mɪkstʃə(r)] [ɪn] [ləʊf] [pæn] .
Place **meat** **mixture** **in** **loaf** **pan** **.**
地方 肉 混合物 在 面包 平底锅 .

将肉馅放入面包模具中。

[beɪk] [æt; ət] 350°
Bake **at** **350°**
烤 在 350°

以350°烘烤

[ef] . (['mɒdərət] ['ʌv(ə)n]) [fɔː(r); fə(r)] [ə'baʊt] [wʌn] ['aʊə(r)] .
F **.** **(** **moderate** **oven** **)** **for** **about** **1** **hour** **.**
F . (缓和 烤箱) 为了 关于 1 小时 .

用中火烘烤约 1 小时。

[tuː; tə] [friːz] .
To **freeze** **.**
到 冻结 .

冷冻。

[miːt] [ləʊf] [meɪ] [biː; bi] ['frəʊz(ə)n] [ʌn'beɪkt] [ɔː(r)] [beɪkt] .
Meat **loaf** **may** **be** **frozen** **unbaked** **or** **baked** **.**
肉 面包 可能 是 冷冻 未烘焙的 或者 烘焙 .

肉饼可以生冻，也可以烤熟后冷冻。

[ræp] [ʌn'beɪkt] [miːt] [ləʊf] [ɪn] ['mɔɪstʃə(r)] - [rɪ'zɪstənt] ['pækɪdʒɪŋ] [mə'tɪəriəl] .
Wrap **unbaked** **meat** **loaf** **in** **moisture** **-** **resistant** **packaging** **material** **.**
裹 未烘焙的 肉 面包 在 水分 - 抵抗的 包装 材料 .

将未烘烤的肉饼用防潮包装材料包裹起来。

[ɔː(r)] [pʊt] ['mɪkstʃə(r)] [ɪn] ['met(ə)l] ['friːzə(r)] [kən'teɪnə(r)z] [ɔː(r)] [ləʊf] [pænz] ;
Or **put** **mixture** **in** **metal** **freezer** **containers** **or** **loaf** **pans** **;**
或者 放 混合物 在 金属 冰箱 容器 或者 面包 平底锅 ;

或者将混合物放入金属冷冻容器或面包模具中；

['kʌvə(r)] [wɪð] [lɪdz] [ɔː(r)] [ræp] [ɪn] ['pækɪdʒɪŋ] [mə'tɪəriəl] .
cover **with** **lids** **or** **wrap** **in** **packaging** **material** **.**
覆盖 和 盖子 或者 裹 在 包装 材料 .

盖上盖子或用包装材料包裹。

[siːl] [ænd; ənd] [friːz] .
Seal and freeze .
海豹 和 冻结 .

密封后冷冻保存。

[fɔː(r); fə(r)]['frəʊz(ə)n] [beɪkt] [miːt] [ləʊf] ,
For frozen baked meat loaf ,
为了 冷冻 烘焙 肉 面包 ,

对于冷冻烤肉饼，

[beɪk] ['mɪkstʃə(r)][ɪn]['met(ə)l]['friːzə(r)][kən'teɪnə(r)z][ɔː(r)][ləʊf][pænz][æt; ət] 350° [ef] . (['mɒdərət] ['ʌv(ə)n])
bake mixture in metal freezer containers or loaf pans at 350° F . (moderate oven)
烤 混合物 在 金属 冰箱 容器 或者 面包 平底锅 在 350° F . (缓和 烤箱)
[fɔː(r); fə(r)][ə'baʊt][wʌn]['aʊə(r)] .
for about 1 hour .
为了 关于 1 小时 .

将混合物放入金属冷冻容器或面包模具中，在 350°F（中等温度）下烘烤约 1 小时。

[kuːl] ['kwɪkli] .
Cool quickly .
凉爽的 迅速地 .

快速冷却。

['kʌvə(r)][ɔː(r)] [ræp] [æz; əz] [ə'bʌv] .
Cover or wrap as above .
覆盖 或者 裹 作为 多于 .

按上述方法覆盖或包裹。

[siːl] [ænd; ənd] [friːz] .
Seal and freeze .
海豹 和 冻结 .

密封后冷冻保存。

[tuː; tə][prɪ'peə(r)][fɔː(r); fə(r)] ['sɜːvɪŋ] .
To prepare for serving .
到 准备 为了 服务 .

准备上菜。

[beɪk] ['frəʊz(ə)n] [ˌʌn'kʊkt] [miːt] [ləʊf] [ʌn'kʌvəd] [æt; ət] 350° [ef] . (['mɒdərət] ['ʌv(ə)n]) [fɔː(r); fə(r)]
Bake frozen uncooked meat loaf uncovered at 350° F . (moderate oven) for
烤 冷冻 生 肉 面包 裸露 在 350° F . (缓和 烤箱) 为了
[ə'baʊt] 1½ ['aʊəz] [ɔː(r)][ʌn'tɪl] [dʌn] . -
about 1½ hours or until done . 14
关于 1½ 小时 或者 直到 完毕 . -

将冷冻的生肉饼放入预热至 350°F（中等温度）的烤箱中，无需盖盖，烘烤约 1.5 小时或直至熟透。[14]

['kʌvə(r)]['frəʊz(ə)n] [beɪkt] [miːt] [ləʊf] [wɪð] [tə'mɑːtəʊ] [sɔːs] [ɔː(r)]['greɪvi] [meɪd] [frɒm; frəm] [miːt]
Cover frozen baked meat loaf with tomato sauce or gravy made from meat
覆盖 冷冻 烘焙 肉 面包 和 番茄 酱 或者 肉汁 制成 从 肉
['drɪpɪŋ] [ænd; ənd] [ˌriː'hiːt] [æt; ət] 400° [ef] . ([hɒt]['ʌv(ə)n]) [fɔː(r); fə(r)][ə'baʊt][wʌn]['aʊə(r)] .
drippings and reheat at 400° F . (hot oven) for about 1 hour .
滴落物 和 再加热 在 400° F . (热的 烤箱) 为了 关于 1 小时 .

将冷冻烤肉饼淋上番茄酱或用肉汁制成的肉汁，然后在 400°F（高温烤箱）下重新加热约 1 小时。

[ɔː(r)] , [ɪf] [prɪ'fɜːd] , [θɔː] ['frəʊz(ə)n] [beɪkt] [miːt] [ləʊf][ɪn][ðə; ði][rɪ'frɪdʒəreɪtə(r)] , [slaɪs] , [ænd; ənd]
Or , if preferred , thaw frozen baked meat loaf in the refrigerator , slice , and
或者 , 如果 首选 , 解冻 冷冻 烘焙 肉 面包 在 这 冰箱 , 片 , 和
[sɜːv] [kəʊld] .
serve cold .
服务 寒冷的 .

或者，如果喜欢，可以将冷冻烤肉饼在冰箱中解冻，切片，冷食。

[ɔː(r)]['kʌvə(r)]['slaɪsɪz] [wɪð] ['greɪvi][ɔː(r)] [sɔːs] [ænd; ənd] [ˌriː'hiːt] [ɪn][ə; eɪ] ['sɔːspən] ['əʊvə(r)] [ləʊ] [hiːt] .

Or	**cover**	**slices**	**with**	**gravy**	**or**	**sauce**	**and**	**reheat**	**in**	**a**	**saucepan**	**over**	**low**	**heat**	**.**
或者	覆盖	切片	和	肉汁	或者	酱	和	再加热	在	一个	平底锅	超过	低的	热	.

或者将切片淋上肉汁或酱汁，然后在平底锅中用小火重新加热。

['menjuː] [sə'dʒestʃən] .

Menu	**suggestion**	**.**
菜单	建议	.

菜单建议。

[sɜːv] [wɪð] [tə'mɑːtəʊ][ɔː(r)] ['mʌʃrʊm] [sɔːs] , ['pɑːsli] [pə'teɪtəʊz] , [beɪkt] ['spɪnɪtʃ] , [ænd; ənd]

Serve	**with**	**tomato**	**or**	**mushroom**	**sauce**	**,**	**parsley**	**potatoes**	**,**	**baked**	**spinach**	**,**	**and**
服务	和	番茄	或者	蘑菇	酱	,	香菜	土豆	,	烘焙	菠菜	,	和

['tʃeri] [tɑːrts] .

cherry	**tarts**	**.**
樱桃	蛋挞	.

可搭配番茄酱或蘑菇酱、欧芹土豆、烤菠菜和樱桃挞食用。

['dʒelid][hæm][ləʊf]

Jellied	**ham**	**loaf**
果冻	火腿	面包

冻火腿面包

\- ['pɔːʃənz] , [wʌn][baɪ][fɔːr][baɪ][fɔːr] ['ɪntʃɪz]

25	**portions**	**,**	**1**	**by**	**4**	**by**	**4**	**inches**
-	部分	,	1	经过	4	经过	4	英寸

25份，每份1英寸×4英寸×4英寸

[faɪv] ['teɪbəlˌspuːnz] [ˌʌn'fleɪvərd] ['dʒelətɪn]

5	**tablespoons**	**unflavored**	**gelatin**
5	汤匙	无味	明胶

5汤匙无味明胶

[wʌn] [kʌp] [kəʊld]['wɔːtə(r)]

1	**cup**	**cold**	**water**
1	杯子	寒冷的	水

杯冷水

1½ [kwɔːts] ['kɔːsli] [graʊnd] [liːn] [kʊkt] [hæm]

1½	**quarts**	**coarsely**	**ground**	**lean**	**cooked**	**ham**
1½	夸脱	粗略地	地面	倾斜	煮熟	火腿

1.5夸脱粗绞瘦熟火腿

[θriː] [kʌps] [tʃɒpt] ['seləri]

3	**cups**	**chopped**	**celery**
3	杯子	切碎	芹菜

3杯切碎的芹菜

1½ ['tiːspuːn] ['ʌnjən] [dʒuːs]

1½	**teaspoons**	**onion**	**juice**
1½	茶匙	洋葱	汁

1.5茶匙洋葱汁

¾ ['tiːspuːn] ['paʊdəd] ['hɔːsrædɪʃ]

¾	**teaspoon**	**powdered**	**horseradish**
¾	茶匙	粉末状	辣根

¾茶匙辣根粉

¾ [kʌp] [ˌmeɪə'neɪz]

¾	**cup**	**mayonnaise**
¾	杯子	蛋黄酱

¾ 杯蛋黄酱

1½ [kʌps] [kʊkt] ['sæləd] ['dresɪŋ] ([piː] . -)
1½ cups cooked salad dressing (p . 19)
1½ 杯子 煮熟 沙拉 敷料 (p . -)

1.5 杯煮熟的沙拉酱（第 19 页）

[wʌn] ['teɪblspuːn] ['lemən] [dʒuːs]
1 tablespoon lemon juice
1 汤匙 柠檬 汁

1汤匙柠檬汁

¾ ['tiːspuːn] [prɪ'peəd] ['mʌstəd]
¾ teaspoon prepared mustard
¾ 茶匙 准备 芥末

¾ 茶匙芥末酱

¾ [kʌp] [slaɪst] [stʌft] ['ɒlɪvz]
¾ cup sliced stuffed olives
¾ 杯子 切片 填充 橄榄

¾ 杯切片酿橄榄

[səʊk] ['dʒelətɪn] [ɪn] [kəʊld] ['wɔːtə(r)] [fɔː(r); fə(r)] [faɪv] ['mɪnɪts] .
Soak gelatin in cold water for 5 minutes .
浸泡 明胶 在 寒冷的 水 为了 5 分钟 .

将明胶在冷水中浸泡5分钟。

[pleɪs] ['əʊvə(r)] [hɒt] ['wɔːtə(r)] [ʌn'tɪl] [dɪ'zɒlvd] .
Place over hot water until dissolved .
地方 超过 热的 水 直到 溶解 .

隔水加热至溶解。

[kəm'baɪn] [ɔːl] [ɪn'griːdiənts] .
Combine all ingredients .
结合 全部 原料 .

将所有材料混合。

[mɪks] [wel] .
Mix well .
混合 出色地 .

充分搅拌。

[tuː; tə] [sɜːv] [ɪ'miːdiətli] .
To serve immediately .
到 服务 立即地 .

立即食用。

[pleɪs] [ɪn] [ə; eɪ] [ləʊf] [pæn] [ɒv; əv] [dɪ'zaɪəd] [saɪz] .
Place in a loaf pan of desired size .
地方 在 一个 面包 平底锅 的 想要的 尺寸 .

放入所需大小的面包模具中。

['gɑːnɪʃ] [wɪð] [slaɪst] [hɑːd] - [kʊkt] [egz] .
Garnish with sliced hard - cooked eggs .
装饰 和 切片 难的 - 煮熟 鸡蛋 .

用切片煮鸡蛋装饰。

[tʃɪl] [ʌn'tɪl] [fɜːm] , [slaɪs] , [ænd; ənd] [sɜːv] [ɒn] [krɪsp] ['sæləd] [griːnz] .
Chill until firm , slice , and serve on crisp salad greens .
寒意 直到 公司 , 片 , 和 服务 在 脆 沙拉 青菜 .

冷藏至变硬，切片，放在爽脆的沙拉蔬菜上即可食用。

[tuː; tə] [friːz] .
To freeze .
到 冻结 .

冷冻。

[pleɪs] [ɪn] [ləʊf] [pænz] [ɔː(r)] ['friːzə(r)] [kən'teɪnə(r)z] .

Place	**in**	**loaf**	**pans**	**or**	**freezer**	**containers**	**.**
地方	在	面包	平底锅	或者	冰箱	容器	.

放入面包模具或冷冻容器中。

[tʃɪl] [ʌn'tɪl] [fɜːm] .

Chill	**until**	**firm**	**.**
寒意	直到	公司	.

冷藏至凝固。

['kʌvə(r)] [wɪð] [lɪdz] [ɔː(r)] [ræp] [ɪn] ['friːzə(r)] ['pækɪdʒɪŋ] [mə'tɪərɪəl] .

Cover	**with**	**lids**	**or**	**wrap**	**in**	**freezer**	**packaging**	**material**	**.**
覆盖	和	盖子	或者	裹	在	冰箱	包装	材料	.

盖上盖子或用冷冻包装材料包裹。

[siːl] [ænd; ənd] [friːz] .

Seal	**and**	**freeze**	**.**
海豹	和	冻结	.

密封后冷冻保存。

[tuː; tə] [prɪ'peə(r)] [fɔː(r); fə(r)] ['sɜːvɪŋ] .

To	**prepare**	**for**	**serving**	**.**
到	准备	为了	服务	.

准备上菜。

[θɔː] , [wɪ'ðaʊt] [ʌn'ræpɪŋ] , [ɪn] [ðə; ðɪ] [rɪ'frɪdʒəreɪtə(r)] .

Thaw	**,**	**without**	**unwrapping**	**,**	**in**	**the**	**refrigerator**	**.**
解冻	,	没有	拆包装	,	在	这	冰箱	.

无需拆封，直接在冰箱中解冻。

['gɑːnɪʃ] [wɪð] [slaɪst] [hɑːd] - [kʊkt] [egz] , [slaɪs] , [ænd; ənd] [sɜːv] [ɒn] [krɪsp] ['sæləd] [griːnz] .

Garnish	**with**	**sliced**	**hard**	**-**	**cooked**	**eggs**	**,**	**slice**	**,**	**and**	**serve**	**on**	**crisp**	**salad**	**greens**	**.**
装饰	和	切片	难的	-	煮熟	鸡蛋	,	片	,	和	服务	在	脆	沙拉	青菜	.

用切片煮鸡蛋装饰，切片，放在爽脆的沙拉蔬菜上即可食用。

['menjuː] [sə'dʒestʃən] .

Menu	**suggestion**	**.**
菜单	建议	.

菜单建议。

[sɜːv] [wɪð] ['bʌtəd] ['liːmə] [biːnz] [ænd; ənd] [slaɪst] [tə'mɑːtəʊz] , [ænd; ənd] ['æp(ə)l] [paɪ] [ə; eɪ] [lɑː] [məʊd]

Serve	**with**	**buttered**	**lima**	**beans**	**and**	**sliced**	**tomatoes**	**,**	**and**	**apple**	**pie**	**a**	**la**	**mode**
服务	和	涂黄油的	利马	豆子	和	切片	西红柿	,	和	苹果	馅饼	一个	拉	模式

[fɔː(r); fə(r)] [dɪ'zɜːt] . -

for	**dessert**	**.**	**15**
为了	甜点	.	-

佐以黄油利马豆和番茄片，甜点是苹果派配冰淇淋。15

['hɑːti] [biːn] ['dɪʃɪz]

HEARTY	**BEAN**	**DISHES**
爽朗	豆	菜肴

丰盛的豆类菜肴

[kʊkt] [draɪ] [biːnz] [friːz] [ɪ'speʃəli] [wel] .

Cooked	**dry**	**beans**	**freeze**	**especially**	**well**	**.**
煮熟	干燥	豆子	冻结	尤其	出色地	.

煮熟的干豆非常适合冷冻保存。

[bɪ'kəz; bɪ'kɒz] ['friːzɪŋ] , [laɪk] ['kʊkɪŋ] , ['sɔfən, 'sɔː-] [biːnz] ['sʌmwʊt] ,

Because	**freezing**	**,**	**like**	**cooking**	**,**	**softens**	**beans**	**somewhat**	**,**
因为	冷冻	,	喜欢	烹饪	,	软化	豆子	有些	,

因为冷冻和烹饪一样，都会使豆子变软一些。

[kʊk] [ðem; ðəm] [ʌn'tɪl] ['beəli] ['tendə(r)] [fɔ:(r); fə(r)] [ðə; ði] [best] ['kwɒlətɪ] ['frəʊz(ə)n] ['prɒdʌkt] .

cook	them	until	barely	tender	for	the	best	quality	frozen	product	.
厨师	他们	直到	仅仅	投标	为了	这	最好的	质量	冷冻	产品	.

为了获得最佳品质的冷冻产品，请将它们煮至刚刚熟透即可。

[beɪkt] [bi:nz]

Baked	beans
烘焙	豆子

烤豆

- ['pɔ:ʃənz] , [wʌn] [kʌp] [i:tʃ]

25	portions	,	1	cup	each
-	部分	,	1	杯子	每个

25份，每份1杯

2¼ [kwɔ:ts] ([fɔ:r] [paʊndz]) [draɪ] [bi:nz] , [greɪt] ['nɔ:ðən] [ɔ:(r)] [pi:]

2¼	quarts	(	4	pounds	)	dry	beans	,	Great	Northern	or	pea
2¼	夸脱	(	4	磅	)	干燥	豆子	,	伟大的	北方	或者	豌豆

2¼夸脱（4磅）干豆，大北豆或豌豆。

[fɔ:r] [kwɔ:ts] ['bɔɪlɪŋ] ['wɔ:tə(r)]

4	quarts	boiling	water
4	夸脱	沸腾	水

4夸脱沸水

¾ [paʊnd] [sɔ:lt] [pɔ:k] , [slaɪst]

¾	pound	salt	pork	,	sliced
¾	磅	盐	猪肉	,	切片

¾磅咸猪肉，切片

¼ ['ti:spu:n] [red] ['pepə(r)]

¼	teaspoon	red	pepper
¼	茶匙	红色的	胡椒

¼茶匙红辣椒

[wʌn] [kʌp] [braʊn] ['ʃʊgə(r)] , [wel] [pækt]

1	cup	brown	sugar	,	well	packed
1	杯子	棕色的	糖	,	出色地	包装

杯红糖，压实

3½ ['ti:spu:n] ['paʊdəd] [draɪ] ['mʌstəd]

3½	teaspoons	powdered	dry	mustard
3½	茶匙	粉末状	干燥	芥末

3½茶匙干芥末粉

[ˌtu:'tu:] ['teɪbəlˌspu:nz] [sɔ:lt]

2	tablespoons	salt
2	汤匙	盐

2汤匙盐

[wʌn] [kʌp] [tʃɒpt] ['ʌnjən]

1	cup	chopped	onion
1	杯子	切碎	洋葱

杯切碎的洋葱

[wʌn] [kʌp] [mə'læsɪz]

1	cup	molasses
1	杯子	糖蜜

杯糖蜜

[ˌeɪ di: 'di:] [bi:nz] [tu:; tə] ['bɔɪlɪŋ] ['wɔ:tə(r)] [ænd; ənd] [bɔɪl] [ˌtu:'tu:] ['mɪnɪts] .

Add	beans	to	boiling	water	and	boil	2	minutes	.
添加	豆子	到	沸腾	水	和	熬	2	分钟	.

将豆子放入沸水中煮2分钟。

[rɪ'muːv] [frɒm; frəm] [hiːt] [ænd; ənd] [səʊk] [ɪn] [ðə; ði] [hɒt] ['wɔːtə(r)] [wʌn] ['aʊə(r)] .

Remove	**from**	**heat**	**and**	**soak**	**in**	**the**	**hot**	**water**	**1**	**hour**	**.**
消除	从	热	和	浸泡	在	这	热的	水	1	小时	.

从火上移开，浸泡在热水中 1 小时。

[ɔː(r)] [ɪf] [mɔː(r)] [kən'viːniənt] , [səʊk] [ˌəʊvə'naɪt] ['ɑːftə(r)] [ðə; ði] [ˌtuː'tuː] - ['mɪnɪt] [bɔɪl] .

Or	**if**	**more**	**convenient**	**,**	**soak**	**overnight**	**after**	**the**	**2**	**-**	**minute**	**boil**	**.**
或者	如果	更多的	方便的	,	浸泡	过夜	后	这	2	-	分钟	熬	.

或者，如果更方便的话，可以在煮沸 2 分钟后浸泡过夜。

[dreɪn] [biːnz] [ænd; ənd] [hiːt] [ðə; ði] [dreɪnd] ['lɪkwɪd] .

Drain	**beans**	**and**	**heat**	**the**	**drained**	**liquid**	**.**
流走	豆子	和	热	这	排水	液体	.

将豆子沥干水分，然后加热沥出的汁液。

[pleɪs] [biːnz] [ɪn] [ɔː(r)]['ʌðə(r)] ['kʌvəd] ['beɪkɪŋ] ['dɪʃɪz] [wɪð] [ə; eɪ] [slaɪs] [ɒv; əv] [sɔːlt] [pɔːk] [ɪn] [ðə; ði] ['sentə(r)] [ɒv; əv] [iːtʃ] .

Place	**beans**	**in**	**beanpots**	**or**	**other**	**covered**	**baking**	**dishes**	**with**	**a**	**slice**	**of**	**salt**	**pork**	**in**	**the**	**center**	**of**	**each**	**.**
地方	豆子	在	豆罐	或者	其他	涵盖	烘烤	菜肴	和	一个	片	的	盐	猪肉	在	这	中心	的	每个	.

将豆子放入豆罐或其他带盖的烤盘中，并在每个豆罐中央放一片咸猪肉。

[tɒp] [wɪð] ['slaɪsɪz] [ɒv; əv] [sɔːlt] [pɔːk] .

Top	**with**	**slices**	**of**	**salt**	**pork**	**.**
顶部	和	切片	的	盐	猪肉	.

上面放上几片咸肉。

[kəm'baɪn] ['siːznɪŋz] , ['ʌnjən] , [ænd; ənd] [mə'læsɪz] [ænd; ənd] [pɔː(r)]['əʊvə(r)] [biːnz] .

Combine	**seasonings**	**,**	**onion**	**,**	**and**	**molasses**	**and**	**pour**	**over**	**beans**	**.**
结合	调味料	,	洋葱	,	和	糖蜜	和	倒	超过	豆子	.

将调味料、洋葱和糖蜜混合，然后淋在豆子上。

[ˌeɪ diː 'diː] [hɒt] [biːn] ['lɪkwɪd] .

Add	**hot**	**bean**	**liquid**	**.**
添加	热的	豆	液体	.

加入热豆汁。

[ə'dɪʃən(ə)l] ['wɔːtə(r)] [meɪ] [biː; bi] ['niːdɪd] [æz; əz] [ðə; ði] [biːnz] [beɪk] .

Additional	**water**	**may**	**be**	**needed**	**as**	**the**	**beans**	**bake**	**.**
额外的	水	可能	是	需要	作为	这	豆子	烤	.

烘烤豆子时可能需要额外加水。

[tuː; tə] [sɜːv] [ɪ'miːdiətli] .

To	**serve**	**immediately**	**.**
到	服务	立即地	.

立即食用。

['kʌvə(r)] [ænd; ənd] [beɪk] [æt; ət] 300°

Cover	**and**	**bake**	**at**	**300°**
覆盖	和	烤	在	300°

盖上盖子，放入预热至300°的烤箱烘烤。

[ef] . ([sləʊ] ['ʌv(ə)n]) [fɔː(r); fə(r)] [sɪks] ['aʊəz] [ɔː(r)] [ʌn'tɪl] [ðə; ði] [biːnz] [ɑː(r); ə(r)] ['tendə(r)] .

F	**.**	**(**	**slow**	**oven**	**)**	**for**	**6**	**hours**	**or**	**until**	**the**	**beans**	**are**	**tender**	**.**
F	.	(	慢的	烤箱	)	为了	6	小时	或者	直到	这	豆子	是	投标	.

用慢烤箱烤 6 小时或直到豆子变软。

[tuː; tə] [friːz] .

To	**freeze**	**.**
到	冻结	.

冷冻。

[beɪk] [ðə; ði] [biːnz] ['kʌvəd] [æt; ət] 300° [ef] . ([sləʊ] ['ʌv(ə)n]) [fɔː(r); fə(r)][faɪv] ['aʊəz] [ɔː(r)][ʌn'tɪl] ['nɪəli]

Bake	**the**	**beans**	**covered**	**at**	**300°**	**F**	**.**	**(**	**slow**	**oven**	**)**	**for**	**5**	**hours**	**or**	**until**	**nearly**
烤	这	豆子	涵盖	在	300°	F	.	(	慢的	烤箱	)	为了	5	小时	或者	直到	几乎

[dʌn] .

done	**.**
完毕	.

将豆子盖上盖子，放入 300°F（慢速烤箱）烘烤 5 小时或直至快熟。

[kuːl] ['kwɪkli] .

Cool	**quickly**	**.**
凉爽的	迅速地	.

快速冷却。

[pæk] [ɪn]['friːzə(r)][kən'teɪnə(r)z] , ['liːvɪŋ] [hed] [speɪs] ([piː] . [fɔːr]) .

Pack	**in**	**freezer**	**containers**	**,**	**leaving**	**head**	**space**	**(**	**p**	**.**	**4**	**)**	**.**
盒	在	冰箱	容器	,	离开	头	空间	(	p	.	4	)	.

装入冷冻容器，留出顶部空间（第 4 页）。

[siːl] [ænd; ənd] [friːz] [ɪ'miːdiətli] .

Seal	**and**	**freeze**	**immediately**	**.**
海豹	和	冻结	立即地	.

立即密封冷冻。

[tuː; tə][prɪ'peə(r)][fɔː(r); fə(r)] ['sɜːvɪŋ] .

To	**prepare**	**for**	**serving**	**.**
到	准备	为了	服务	.

准备上菜。

[ˌeɪ diː 'diː][ə; eɪ] [smɔːl] [ə'maʊnt] [ɒv; əv]['wɔːtə(r)][tuː; tə][ðə; ði] [biːnz] [ænd; ənd] [ˌriː'hiːt] [ɪn][ə; eɪ] ['sɔːspən]

Add	**a**	**small**	**amount**	**of**	**water**	**to**	**the**	**beans**	**and**	**reheat**	**in**	**a**	**saucepan**
添加	一个	小的	数量	的	水	到	这	豆子	和	再加热	在	一个	平底锅

['əʊvə(r)] [ləʊ] [hiːt] ,

over	**low**	**heat**	**,**
超过	低的	热	,

在豆子中加入少量水，用平底锅小火加热。

['stɜːrɪŋ] ['friːkwəntli] [tuː; tə] prevent16

stirring	**frequently**	**to**	**prevent16**
搅拌	频繁地	到	prevent16

经常搅拌以防止16

['stɪkɪŋ] .

sticking	**.**
粘性	.

粘着。

[ɔː(r)] [ˌriː'hiːt] [ɪn][ðə; ði][tɒp][ɒv; əv][ə; eɪ] ['dʌb(ə)l] ['bɔɪlə(r)] .

Or	**reheat**	**in**	**the**	**top**	**of**	**a**	**double**	**boiler**	**.**
或者	再加热	在	这	顶部	的	一个	双倍的	锅炉	.

或者用双层蒸锅的上层重新加热。

[ɔː(r)] [beɪk] [æt; ət] 400° [ef] . ([hɒt]['ʌv(ə)n]) [ʌn'tɪl] [biːnz] [ɑː(r); ə(r)] ['hiːtɪd] [θruː] , [ə'baʊt] -

Or	**bake**	**at**	**400°**	**F**	**.**	**(**	**hot**	**oven**	**)**	**until**	**beans**	**are**	**heated**	**through**	**,**	**about**	**45**	**-**
或者	烤	在	400°	F	.	(	热的	烤箱	)	直到	豆子	是	加热	通过	,	关于	-	

['mɪnɪts] [fɔː(r); fə(r)][paɪnts] ,

minutes	**for**	**pints**	**,**
分钟	为了	品脱	,

或者用华氏400度（高温烤箱）烘烤，直到豆子完全加热，一品脱大约需要45分钟。

[wʌn]['aʊə(r)][fɔː(r); fə(r)] [kwɔːts] .

1	**hour**	**for**	**quarts**	**.**
1	小时	为了	夸脱	.

1 小时可制成夸脱。

['menjuː] [səˈdʒestʃən] .
Menu **suggestion** **.**
菜单 建议 .

菜单建议。

[sɜːv] [wɪð] ['kəʊlslɔː] , [braʊn] [bred] , [ænd; ənd]['lemən] [spʌndʒ] ['pʊdɪŋ] .
Serve **with** **coleslaw** **,** **brown** **bread** **,** **and** **lemon** **sponge** **pudding** **.**
服务 和 凉拌卷心菜 , 棕色的 面包 , 和 柠檬 海绵 布丁 .

配凉拌卷心菜、黑面包和柠檬海绵布丁食用。

['bɑːbikjuːd] ['liːmə] [biːnz]
Barbecued **lima** **beans**
烧烤 利马 豆子

烤利马豆

- ['pɔːʃənz] , ¾ [kʌp] [iːtʃ]
16 **portions** **,** **¾** **cup** **each**
- 部分 , ¾ 杯子 每个

16份，每份¾杯

4½ [kʌps] ([ˌtuːˈtuː] [paʊndz]) ['beɪbi]['liːmə] [biːnz] , [draɪ]
4½ **cups** **(** **2** **pounds** **)** **baby** **lima** **beans** **,** **dry**
4½ 杯子 (2 磅) 婴儿 利马 豆子 , 干燥

4½ 杯（2 磅）干嫩利马豆

[ˌtuːˈtuː] [kwɔːts] ['bɔɪlɪŋ] ['wɔːtə(r)]
2 **quarts** **boiling** **water**
2 夸脱 沸腾 水

2夸脱沸水

½ [paʊnd] [tʃɒpt] [sɔːlt] [pɔːk] [ɔː(r)]['beɪkən]
½ **pound** **chopped** **salt** **pork** **or** **bacon**
½ 磅 切碎 盐 猪肉 或者 熏肉

半磅切碎的咸猪肉或培根

[wʌn] [kʌp] [tʃɒpt] ['ʌnjən]
1 **cup** **chopped** **onion**
1 杯子 切碎 洋葱

杯切碎的洋葱

1¼ ['tiːspuːn] [mɪnst] ['gɑːlɪk]
1¼ **teaspoons** **minced** **garlic**
1¼ 茶匙 剁碎 蒜

1¼茶匙蒜末

[θriː] ['teɪbəlˌspuːnz] [prɪ'peəd] ['mʌstəd]
3 **tablespoons** **prepared** **mustard**
3 汤匙 准备 芥末

3汤匙芥末酱

½ ['tiːspuːn] [sɔːlt]
½ **teaspoon** **salt**
½ 茶匙 盐

½茶匙盐

[ˌtuːˈtuː] ['tiːspuːn] ['wʊstəʃə(r)] [sɔːs]
2 **teaspoons** **worcestershire** **sauce**
2 茶匙 伍斯特郡 酱

2茶匙伍斯特沙司

[ˌtuːˈtuː] ['tiːspuːn] ['tʃɪli] ['paʊdə(r)]
2 **teaspoons** **chili** **powder**
2 茶匙 辣椒 粉末

2茶匙辣椒粉

2½ [kʌps] [kən'denst] [tə'mɑːtəʊ] [suːp]

2½	cups	condensed	tomato	soup
2½	杯子	浓缩版	番茄	汤

2.5 杯浓缩番茄汤

¼ [kʌp] ['vɪnɪgə(r)]

¼	cup	vinegar
¼	杯子	醋

¼ 杯醋

[fɔːr] ['tiːspuːn] [braʊn] ['ʃʊgə(r)]

4	teaspoons	brown	sugar
4	茶匙	棕色的	糖

4茶匙红糖

[ˌtuː'tuː] [kʌps] [biːn] ['lɪkwɪd]

2	cups	bean	liquid
2	杯子	豆	液体

杯豆汁

[ˌeɪ diː 'diː] [biːnz] [tuː; tə] ['bɔɪlɪŋ] ['wɔːtə(r)] [ænd; ənd] [bɔɪl] [ˌtuː'tuː] ['mɪnɪts] .

Add	beans	to	boiling	water	and	boil	2	minutes	.
添加	豆子	到	沸腾	水	和	熬	2	分钟	.

将豆子放入沸水中煮2分钟。

[rɪ'muːv] [frɒm; frəm] [hiːt] [ænd; ənd] [səʊk] [ɪn] [ðə; ðɪ] [hɒt] ['wɔːtə(r)] [wʌn] ['aʊə(r)] .

Remove	from	heat	and	soak	in	the	hot	water	1	hour	.
消除	从	热	和	浸泡	在	这	热的	水	1	小时	.

从火上移开，浸泡在热水中 1 小时。

[ɔː(r)] [ɪf] [mɔː(r)] [kən'viːniənt] , [səʊk] [ˌəʊvə'naɪt] ['ɑːftə(r)] [ðə; ðɪ] [ˌtuː'tuː] - ['mɪnɪt] [bɔɪl] .

Or	if	more	convenient	,	soak	overnight	after	the	2	-	minute	boil	.
或者	如果	更多的	方便的	,	浸泡	过夜	后	这	2	-	分钟	熬	.

或者，如果更方便的话，可以在煮沸 2 分钟后浸泡过夜。

[bɔɪl] [biːnz] ['dʒentli] [ɪn] [ðə; ðɪ] ['səʊkɪŋ] ['lɪkwɪd] [ʌn'tɪl] ['ɔːlməʊst] [dʌn] ([ə'baʊt] - ['mɪnɪts]) .

Boil	beans	gently	in	the	soaking	liquid	until	almost	done	(	about	40	minutes	)	.
熬	豆子	轻轻地	在	这	浸泡	液体	直到	几乎	完毕	(	关于	-	分钟	)	.

将豆子在浸泡液中小火煮至快熟（约 40 分钟）。

[braʊn] [ðə; ðɪ] [sɔːlt] [pɔːk] [ɔː(r)] ['beɪkən] , ['ʌnjən] , [ænd; ənd] ['gɑːlɪk] .

Brown	the	salt	pork	or	bacon	,	onion	,	and	garlic	.
棕色的	这	盐	猪肉	或者	熏肉	,	洋葱	,	和	蒜	.

将咸猪肉或培根、洋葱和大蒜炒至棕色。

[ˌeɪ diː 'diː] ['mʌstəd] , [sɔːlt] , ['wʊstəʃə(r)] [sɔːs] , ['tʃɪli] ['paʊdə(r)] , [tə'mɑːtəʊ] [suːp] , ['vɪnɪgə(r)] , ['ʃʊgə(r)] , [ænd; ənd] [biːnz] [ænd; ənd] [biːn] ['lɪkwɪd] .

Add	mustard	,	salt	,	worcestershire	sauce	,	chili	powder	,	tomato	soup	,	vinegar	,
添加	芥末	,	盐	,	伍斯特郡	酱	,	辣椒	粉末	,	番茄	汤	,	醋	,

sugar	,	and	beans	and	bean	liquid	.
糖	,	和	豆子	和	豆	液体	.

加入芥末、盐、伍斯特沙司、辣椒粉、番茄汤、醋、糖、豆子和豆汤。

[tuː; tə] [sɜːv] [ɪ'miːdiətli] .

To	serve	immediately	.
到	服务	立即地	.

立即食用。

[pɔː(r)] ['ɪntuː] [griːzd] ['beɪkɪŋ] [dɪʃ] [ɔː(r)] [pæn] .

Pour	into	greased	baking	dish	or	pan	.
倒	进入	涂油	烘烤	盘子	或者	平底锅	.

倒入抹了油的烤盘或烤盘中。

[beɪk] [æt; ət] 400° [ef] . ([hɒt]['ʌv(ə)n]) [fɔː(r); fə(r)] - ['mɪnɪts] .

Bake	**at**	**400°**	**F**	**.**	**(**	**hot**	**oven**	**)**	**for**	**30**	**minutes**	**.**
烤	在	400°	F	.	(	热的	烤箱	)	为了	-	分钟	.

在 400°F（高温烤箱）下烘烤 30 分钟。

[tuː; tə] [friːz] .

To	**freeze**	**.**
到	冻结	.

冷冻。

[kuːl] [ðə; ði] [biːnz] ['kwɪkli] .

Cool	**the**	**beans**	**quickly**	**.**
凉爽的	这	豆子	迅速地	.

快速冷却豆子。

[pæk] [ɪn]['friːzə(r)][kən'teɪnə(r)z] , ['liːvɪŋ] [hed] [speɪs] ([piː] . [fɔːr]) .

Pack	**in**	**freezer**	**containers**	**,**	**leaving**	**head**	**space**	**(**	**p**	**.**	**4**	**)**	**.**
盒	在	冰箱	容器	,	离开	头	空间	(	p	.	4	)	.

装入冷冻容器，留出顶部空间（第 4 页）。

[siːl] [ænd; ənd] [friːz] [ɪ'miːdiətli] .

Seal	**and**	**freeze**	**immediately**	**.**
海豹	和	冻结	立即地	.

立即密封冷冻。

[tuː; tə][prɪ'peə(r)][fɔː(r); fə(r)] ['sɜːvɪŋ] .

To	**prepare**	**for**	**serving**	**.**
到	准备	为了	服务	.

准备上菜。

[prə'siːd] [æz; əz][fɔː(r); fə(r)] [beɪkt] [biːnz] , [peɪdʒ] - .

Proceed	**as**	**for**	**baked**	**beans**	**,**	**page**	**15**	**.**
继续	作为	为了	烘焙	豆子	,	页	-	.

按照烤豆的做法进行，参见第 15 页。

['menjuː] [sə'dʒestʃən] .

Menu	**suggestion**	**.**
菜单	建议	.

菜单建议。

[sɜːv] [wɪð] [ə'spærəgəs]['sælәd] ['gɑːniʃ] [wɪð] [ˌpɪmɪ'ɛntəʊ][strɪps] , [ænd; ənd] ['ɒrɪndʒ] [bə'veərɪən]

Serve	**with**	**asparagus**	**salad**	**garnished**	**with**	**pimiento**	**strips**	**,**	**and**	**orange**	**bavarian**
服务	和	芦笋	沙拉	装饰	和	辣椒	条状物	,	和	橙子	巴伐利亚

[kriːm] [fɔː(r); fə(r)] [dɪ'zɜːt] . -

cream	**for**	**dessert**	**.**	**17**
奶油	为了	甜点	.	-

佐以芦笋沙拉（点缀以甜椒丝），甜点为橙香巴伐利亚奶油。17

[hæm][ænd; ənd] [biːn] ['skɒləp]

Ham	**and**	**bean**	**scallop**
火腿	和	豆	扇贝

火腿豆角扇贝

- ['pɔːʃənz] , [wʌn][kʌp] [iːtʃ]

25	**portions**	**,**	**1**	**cup**	**each**
-	部分	,	1	杯子	每个

25份，每份1杯

1¾ [kwɔːts] ([θriː] [paʊndz]) [draɪ] [piː] [biːnz]

1¾	**quarts**	**(**	**3**	**pounds**	**)**	**dry**	**pea**	**beans**
1¾	夸脱	(	3	磅	)	干燥	豌豆	豆子

1¾夸脱（3磅）干豌豆

[θriː] [kwɔːts] ['bɔɪlɪŋ] ['wɔːtə(r)]

3	quarts	boiling	water
3	夸脱	沸腾	水

3夸脱沸水

[faɪv] [kʌps] [kʊkt] [hæm] , [daɪst]

5	cups	cooked	ham	,	diced
5	杯子	煮熟	火腿	,	切丁

杯熟火腿丁

½ [kʌp] [hæm] [fæt]

½	cup	ham	fat
½	杯子	火腿	胖的

半杯火腿脂肪

1½ [kʌps] ['faɪnli] [tʃɒpt] ['ʌnjən]

1½	cups	finely	chopped	onion
1½	杯子	精细地	切碎	洋葱

1.5 杯切碎的洋葱

½ [kʌp] ['sɪftɪd] [ɔːl] - ['pɜːpəs] ['flaʊə(r)]

½	cup	sifted	all	-	purpose	flour
½	杯子	筛过的	全部	-	目的	面粉

半杯过筛的中筋面粉

[ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['wʊstəʃə(r)] [sɔːs]

2	tablespoons	worcestershire	sauce
2	汤匙	伍斯特郡	酱

2汤匙伍斯特沙司

[ˌtuː'tuː] ['tiːspuːn] ['paʊdəd] [draɪ] ['mʌstəd]

2	teaspoons	powdered	dry	mustard
2	茶匙	粉末状	干燥	芥末

2茶匙干芥末粉

[ˌtuː'tuː] ['tiːspuːn] [sɔːlt]

2	teaspoons	salt
2	茶匙	盐

2茶匙盐

[ˌtuː'tuː] [kwɔːts] [mɪlk]

2	quarts	milk
2	夸脱	牛奶

2夸脱牛奶

[θriː] [kʌps] ['greɪtɪd] [tʃiːz]

3	cups	grated	cheese
3	杯子	磨碎的	奶酪

3杯磨碎的奶酪

[ˌeɪ diː 'diː] [biːnz] [tuː; tə] ['bɔɪlɪŋ] ['wɔːtə(r)][ænd; ənd] [bɔɪl] [ˌtuː'tuː] ['mɪnɪts] .

Add	beans	to	boiling	water	and	boil	2	minutes	.
添加	豆子	到	沸腾	水	和	熬	2	分钟	.

将豆子放入沸水中煮2分钟。

[rɪ'muːv] [frɒm; frəm] [hiːt] [ænd; ənd] [səʊk] [ɪn] [ðə; ðiː] [hɒt] ['wɔːtə(r)] [wʌn] ['aʊə(r)] .

Remove	from	heat	and	soak	in	the	hot	water	1	hour	.
消除	从	热	和	浸泡	在	这	热的	水	1	小时	.

从火上移开，浸泡在热水中 1 小时。

[ɔː(r)] [ɪf] [mɔː(r)] [kən'viːniənt] , [səʊk] [ˌəʊvə'naɪt] ['ɑːftə(r)][ðə; ðiː] [ˌtuː'tuː] - ['mɪnɪt] [bɔɪl] .

Or	if	more	convenient	,	soak	overnight	after	the	2	-	minute	boil	.
或者	如果	更多的	方便的	,	浸泡	过夜	后	这	2	-	分钟	熬	.

或者，如果更方便的话，可以在煮沸 2 分钟后浸泡过夜。

[kʊk] [biːnz] [ɪn][ðə; ði] ['səʊkɪŋ] ['lɪkwɪd][ə'baʊt] 1½ ['aʊəz] (['slaɪtli] [ˌʌndə'dʌn]) .

Cook	**beans**	**in**	**the**	**soaking**	**liquid**	**about**	**1½**	**hours**	**(**	**slightly**	**underdone**	**)**	**.**
厨师	豆子	在	这	浸泡	液体	关于	1½	小时	(	轻微地	未煮熟	)	.

将豆子在浸泡液中煮约 1.5 小时（略微夹生）。

[hiːt] [ðə; ði][fæt] , [ˌeɪ diː 'diː] ['ʌnjən] , [ænd; ənd] [kʊk] [ʌn'tɪl]['gəʊldən] [braʊn] .

Heat	**the**	**fat**	**,**	**add**	**onion**	**,**	**and**	**cook**	**until**	**golden**	**brown**	**.**
热	这	胖的	,	添加	洋葱	,	和	厨师	直到	金的	棕色的	.

热油，加入洋葱，炒至金黄色。

©叶兴阳双语音标有声读物.本网站点所有英文书籍内容均来自公共领域资源。

经叶兴阳老师独家注音、翻译与重新排版，享有完整版权。未经授权禁止转载或商用。

冷冻组合主菜(Freezing Combination Main Dishes)
第2/2页

[ˌeɪ diː ˈdiː][ˈflaʊə(r)] , ['wʊstəʃə(r)] [sɔːs] , ['mʌstəd] , [ænd; ənd][sɔːlt] , ['blendɪŋ] [tuː; tə][ə; eɪ] [smuːð] [peɪst] .

Add	**flour**	**,**	**worcestershire**	**sauce**	**,**	**mustard**	**,**	**and**	**salt**	**,**	**blending**	**to**	**a**	**smooth**	**paste**	**.**
添加	面粉	,	伍斯特郡	酱	,	芥末	,	和	盐	,	混合	到	一个	光滑的	粘贴	.

加入面粉、伍斯特沙司、芥末和盐，搅拌成光滑的糊状物。

[stɜː(r)][ɪn][ðə; ði][mɪlk] .

Stir	**in**	**the**	**milk**	**.**
搅拌	在	这	牛奶	.

拌入牛奶。

[kʊk] [ʌnˈtɪl] ['θɪkənd] , ['stɜːrɪŋ] ['kɒnstəntli] .

Cook	**until**	**thickened**	**,**	**stirring**	**constantly**	**.**
厨师	直到	增稠	,	搅拌	不断地	.

不断搅拌，煮至浓稠。

[kəmˈbaɪn] [tʃiːz] , [hæm] , [ænd; ənd] [biːnz] [wɪð] [ðə; ði] [sɔːs] .

Combine	**cheese**	**,**	**ham**	**,**	**and**	**beans**	**with**	**the**	**sauce**	**.**
结合	奶酪	,	火腿	,	和	豆子	和	这	酱	.

将奶酪、火腿和豆子与酱汁混合。

[rɪˈmuːv] [frɒm; frəm] [hiːt] .

Remove	**from**	**heat**	**.**
消除	从	热	.

离火。

[tuː; tə] [sɜːv] [ɪˈmiːdiətli] .

To	**serve**	**immediately**	**.**
到	服务	立即地	.

立即食用。

[pɔː(r)] [ɪˈnʌf] [ɒv; əv][ðə; ði]['mɪkstʃə(r)][fɔː(r); fə(r)][wʌn] [miːl] ['ɪntuː][ə; eɪ] [griːzd] ['beɪkɪŋ] [dɪʃ] [ɔː(r)][pæn] .

Pour	**enough**	**of**	**the**	**mixture**	**for**	**one**	**meal**	**into**	**a**	**greased**	**baking**	**dish**	**or**	**pan**	**.**	**:**
倒	足够的	的	这	混合物	为了	一	一顿饭	进入	一个	涂油	烘烤	盘子	或者	平底锅	.	.

将足够一餐食用的混合物倒入抹了油的烤盘或烤盘中。

[tɒp] [wɪð] ½ [kʌp] [faɪn] [draɪ] ['bredkrʌmz] [ænd; ənd] [beɪk] [æt; ət] 350° [ef] . (['mɒdərət] ['ʌv(ə)n]) [əˈbaʊt] - ['mɪnɪts] ,

Top	**with**	**½**	**cup**	**fine**	**dry**	**breadcrumbs**	**and**	**bake**	**at**	**350°**	**F**	**.**	**(**	**moderate**	**oven**	**)**	**about**	**20**	**minutes**	**,**
顶部	和	½	杯子	美好的	干燥	面包屑	和	烤	在	350°	F	.	(	缓和	烤箱	)	关于	-	分钟	,

撒上½杯细干面包屑，放入预热至350°F（中等温度）的烤箱烘烤约20分钟。

[ɔː(r)][ʌnˈtɪl] [krʌmz] [ɑː(r); ə(r)]['gəʊldən] [braʊn] .

or	**until**	**crumbs**	**are**	**golden**	**brown**	**.**
或者	直到	面包屑	是	金的	棕色的	.

或者烤至面包屑呈金黄色。

[tuː; tə] [friːz] .

To	freeze	.
到	冻结	.

冷冻。

[kuːl] [ðə; ði] [fuːd] ['kwɪkli] .

Cool	the	food	quickly	.
凉爽的	这	食物	迅速地	.

快速冷却食物。

[pæk] [ɪn] ['friːzə(r)] [kən'teɪnə(r)z] , ['liːvɪŋ] [hed] [speɪs] ([piː] . [fɔːr]) .

Pack	in	freezer	containers	,	leaving	head	space	(	p	.	4	)	.
盒	在	冰箱	容器	,	离开	头	空间	(	p	.	4	)	.

装入冷冻容器，留出顶部空间（第 4 页）。

[siːl] [ænd; ənd] [friːz] [ɪ'miːdiətli] .

Seal	and	freeze	immediately	.
海豹	和	冻结	立即地	.

立即密封冷冻。

[tuː; tə] [prɪ'peə(r)] [fɔː(r); fə(r)] ['sɜːvɪŋ] .

To	prepare	for	serving	.
到	准备	为了	服务	.

准备上菜。

[ˌriː'hiːt] [ɪn] [ðə; ði] [tɒp] [ɒv; əv] [ə; eɪ] ['dʌb(ə)l] ['bɔɪlə(r)] , ['stɜːrɪŋ] [ə'keɪʒnəli] [tuː; tə] [spiːd] ['θɔːɪŋ] .

Reheat	in	the	top	of	a	double	boiler	,	stirring	occasionally	to	speed	thawing	.
再加热	在	这	顶部	的	一个	双倍的	锅炉	,	搅拌	偶尔	到	速度	解冻	.

在双层蒸锅的上层重新加热，偶尔搅拌以加快解冻速度。

[ɔː(r)] , [ɪf] [fuːd] [ɪz] ['frəʊz(ə)n] [ɪn] [æn; ən] ['ʌvnpruːf] [kən'teɪnə(r)] , [ʌn'kʌvə(r)] , [tɒp] [wɪð] [faɪn] [draɪ] ['bredkrʌmz] ,

Or	,	if	food	is	frozen	in	an	ovenproof	container	,	uncover	,	top	with	fine	dry	breadcrumbs	,
或者	,	如果	食物	是	冷冻	在	一个	耐高温烤箱	容器	,	揭露	,	顶部	和	美好的	干燥	面包屑	,

或者，如果食物冷冻在耐高温容器中，揭开盖子，在上面撒上细干面包屑。

[ænd; ənd] [beɪk] [æt; ət] 400° [ef] . ([hɒt] ['ʌv(ə)n]) [ə'baʊt] - ['mɪnɪts] [fɔː(r); fə(r)] [paɪnts] , [wʌn] ['aʊə(r)] [fɔː(r); fə(r)] [kwɔːts] .

and	bake	at	400°	F	.	(	hot	oven	)	about	45	minutes	for	pints	,	1	hour	for	quarts	.
和	烤	在	400°	F	.	(	热的	烤箱	)	关于	-	分钟	为了	品脱	,	1	小时	为了	夸脱	.

在 400°F（高温烤箱）下烘烤，品脱装约 45 分钟，夸脱装约 1 小时。

['menjuː] [sə'dʒestʃən] .

Menu	suggestion	.
菜单	建议	.

菜单建议。

[sɜːv] [wɪð] ['brʌs(ə)lz] [spraʊts] , [stjuːd] [tə'mɑːtəʊz] , [ænd; ənd] ['seləri] [stɪks] , [hæv; həv] [səʊ'teɪd] [piːtʃ] [hɑːvz] [fɔː(r); fə(r)] [dɪ'zɜːt] . -

Serve	with	brussels	sprouts	,	stewed	tomatoes	,	and	celery	sticks	,	have	sauteed	peach	halves	for	dessert	.	18
服务	和	布鲁塞尔	芽苗菜	,	炖	西红柿	,	和	芹菜	棍子	,	有	炒	桃	一半	为了	甜点	.	-

配以抱子甘蓝、炖番茄和芹菜条，甜点是煎桃子半块。18

[biːnz] [ænd; ənd] ['sɒsɪdʒ] , ['meksɪkən] [staɪl]

Beans	and	sausage	,	Mexican	style
豆子	和	香肠	,	墨西哥	风格

墨西哥风味豆子和香肠

- ['pɔːʃənz] , [wʌn] [kʌp] [iːtʃ]
25 portions , 1 cup each
- 部分 , 1 杯子 每个

25份，每份1杯

1½ [kwɔːts] (2½ [paʊndz]) [draɪ] ['kɪdni] [biːnz]
1½ quarts (2½ pounds) dry kidney beans
1½ 夸脱 (2½ 磅) 干燥 肾 豆子

1.5夸脱（2.5磅）干芸豆

4½ [kwɔːts] ['bɔɪlɪŋ] ['wɔːtə(r)]
4½ quarts boiling water
4½ 夸脱 沸腾 水

4.5夸脱沸水

[wʌn] [kwɔːt] [tʃɒpt] ['ʌnjən]
1 quart chopped onion
1 夸脱 切碎 洋葱

1夸脱切碎的洋葱

1¼ [kʌps] [tʃɒpt] [griːn] ['pepə(r)]
1¼ cups chopped green pepper
1¼ 杯子 切碎 绿色的 胡椒

1¼ 杯切碎的青椒

[wʌn] ['teɪblspuːn] [mɪnst] ['gɑːlɪk]
1 tablespoon minced garlic
1 汤匙 剁碎 蒜

1汤匙蒜末

[fɔːr] [paʊndz] [bʌlk] [pɔːk] ['sɒsɪdʒ]
4 pounds bulk pork sausage
4 磅 大部分 猪肉 香肠

4磅散装猪肉香肠

[wʌn] [kwɔːt] [biːn] ['lɪkwɪd]
1 quart bean liquid
1 夸脱 豆 液体

1夸脱豆浆

[ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] [sɔːlt]
2 tablespoons salt
2 汤匙 盐

2汤匙盐

[ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['tʃɪli] ['paʊdə(r)] ([ɔː(r)][tuː; tə] [teɪst])
2 tablespoons chili powder (or to taste)
2 汤匙 辣椒 粉末 (或者 到 品尝)

2汤匙辣椒粉（或根据口味调整）

[ˌtuː'tuː] [kwɔːts] [kænd] [tə'mɑːtəʊz]
2 quarts canned tomatoes
2 夸脱 罐装 西红柿

2夸脱罐装番茄

½ [kʌp] ['sɪftɪd] [ɔːl] - ['pɜːpəs] ['flaʊə(r)]
½ cup sifted all - purpose flour
½ 杯子 筛过的 全部 - 目的 面粉

半杯过筛的中筋面粉

[ˌeɪ diː 'diː] [biːnz] [tuː; tə] ['bɔɪlɪŋ] ['wɔːtə(r)][ænd; ənd] [bɔɪl] [ˌtuː'tuː] ['mɪnɪts] .
Add beans to boiling water and boil 2 minutes .
添加 豆子 到 沸腾 水 和 熬 2 分钟 .

将豆子放入沸水中煮2分钟。

[rɪ'muːv] [frɒm; frəm] [hiːt] [ænd; ənd] [səʊk] [ɪn] [ðə; ði] [hɒt] ['wɔːtə(r)] [wʌn] ['aʊə(r)] .

Remove	**from**	**heat**	**and**	**soak**	**in**	**the**	**hot**	**water**	**1**	**hour**	**.**
消除	从	热	和	浸泡	在	这	热的	水	1	小时	.

从火上移开，浸泡在热水中 1 小时。

[ɔː(r)] [ɪf] [mɔː(r)] [kən'viːniənt] , [səʊk] [ˌəʊvə'naɪt] ['ɑːftə(r)] [ðə; ði] [ˌtuː'tuː] - ['mɪnɪt] [bɔɪl] .

Or	**if**	**more**	**convenient**	**,**	**soak**	**overnight**	**after**	**the**	**2**	**-**	**minute**	**boil**	**.**
或者	如果	更多的	方便的	,	浸泡	过夜	后	这	2	-	分钟	熬	.

或者，如果更方便的话，可以在煮沸 2 分钟后浸泡过夜。

[kʊk] [biːnz] [ɪn] [ðə; ði] ['səʊkɪŋ] ['lɪkwɪd] [ə'baʊt] [wʌn] ['aʊə(r)] (['slaɪtli] [ˌʌndə'dʌn]) .

Cook	**beans**	**in**	**the**	**soaking**	**liquid**	**about**	**1**	**hour**	**(**	**slightly**	**underdone**	**)**	**.**
厨师	豆子	在	这	浸泡	液体	关于	1	小时	(	轻微地	未煮熟	)	.

将豆子在浸泡液中煮约 1 小时（略微生一些）。

[dreɪn] ; [seɪv] [ðə; ði] ['lɪkwɪd] [ænd; ənd] [ɪf] ['nesəsəri] [ˌeɪ diː 'diː] ['wɔːtə(r)] [tuː; tə] [meɪk] [wʌn] [kwɔːt] .

Drain	**;**	**save**	**the**	**liquid**	**and**	**if**	**necessary**	**add**	**water**	**to**	**make**	**1**	**quart**	**.**
流走	;	节省	这	液体	和	如果	必要的	添加	水	到	制作	1	夸脱	.

沥干水分；保留液体，如有必要，加水至 1 夸脱。

[kəm'baɪn] ['ʌnjən] , [griːn] ['pepə(r)] , ['gɑːlɪk] , [ænd; ənd] ['sɒsɪdʒ] .

Combine	**onion**	**,**	**green**	**pepper**	**,**	**garlic**	**,**	**and**	**sausage**	**.**
结合	洋葱	,	绿色的	胡椒	,	蒜	,	和	香肠	.

将洋葱、青椒、大蒜和香肠混合在一起。

[kʊk] [ʌn'tɪl] ['sɒsɪdʒ] [ɪz] [laɪt] [braʊn] , ['breɪkɪŋ] [ˌaɪ 'tiː] [ʌp] [æz; əz] [ˌaɪ 'tiː] [kʊks] .

Cook	**until**	**sausage**	**is**	**light**	**brown**	**,**	**breaking**	**it**	**up**	**as**	**it**	**cooks**	**.**
厨师	直到	香肠	是	光	棕色的	,	打破	它	向上	作为	它	厨师	.

将香肠煎至浅棕色，煎的过程中用铲子将其弄碎。

[ˌeɪ diː 'diː] [biːnz] , [biːn] ['lɪkwɪd] , [sɔːlt] , ['tʃɪli] ['paʊdə(r)] , [ænd; ənd] [tə'mɑːtəʊz] , [rɪ'zɜːvɪŋ] ½ [kʌp] [tə'mɑːtəʊ] ['lɪkwɪd] .

Add	**beans**	**,**	**bean**	**liquid**	**,**	**salt**	**,**	**chili**	**powder**	**,**	**and**	**tomatoes**	**,**	**reserving**	**½**	**cup**	**tomato**	**liquid**	**.**
添加	豆子	,	豆	液体	,	盐	,	辣椒	粉末	,	和	西红柿	,	预订	½	杯子	番茄	液体	.

加入豆子、豆水、盐、辣椒粉和西红柿，留出 ½ 杯西红柿水。

[blend] ['flaʊə(r)] [wɪð] [rɪ'zɜːvd] [tə'mɑːtəʊ] ['lɪkwɪd] [ænd; ənd] [ˌeɪ diː 'diː] [tuː; tə] [biːn] ['mɪkstʃə(r)] .

Blend	**flour**	**with**	**reserved**	**tomato**	**liquid**	**and**	**add**	**to**	**bean**	**mixture**	**.**
混合	面粉	和	预订的	番茄	液体	和	添加	到	豆	混合物	.

面粉与预留的番茄汁混合，然后加入豆子混合物中。

[blend] [wel] .

Blend	**well**	**.**
混合	出色地	.

充分混合。

['sɪmə(r)] [ʌn'tɪl] ['θɪkənd] ([ə'baʊt] - ['mɪnɪts]) , ['stɜːrɪŋ] ['friːkwəntli] [tuː; tə] [prɪ'vent] ['stɪkɪŋ] .

Simmer	**until**	**thickened**	**(**	**about**	**30**	**minutes**	**)**	**,**	**stirring**	**frequently**	**to**	**prevent**	**sticking**	**.**
煨	直到	增稠	(	关于	-	分钟	)	,	搅拌	频繁地	到	防止	粘性	.

小火慢炖至浓稠（约 30 分钟），期间需经常搅拌以防粘锅。

[tuː; tə] [sɜːv] [ɪ'miːdiətli] .

To	**serve**	**immediately**	**.**
到	服务	立即地	.

立即食用。

['sɪmə(r)] [ʌn'tɪl] [biːnz] [ɑː(r); ə(r)] ['tendə(r)] .

Simmer	**until**	**beans**	**are**	**tender**	**.**
煨	直到	豆子	是	投标	.

小火慢炖至豆子软烂。

[sɜːv] [ɒn] [maʊndz] [ɒv; əv] ['flʌfi] [raɪs] .

Serve	on	mounds	of	fluffy	rice	.
服务	在	土堆	的	蓬松的	米	.

盛在蓬松的米饭上即可。

[tuː; tə] [friːz] .

To	freeze	.
到	冻结	.

冷冻。

[kuːl] [ðə; ðɪ] [biːn] [ænd; ənd] ['sɒsɪdʒ] ['mɪkstʃə(r)] ['kwɪkli] .

Cool	the	bean	and	sausage	mixture	quickly	.
凉爽的	这	豆	和	香肠	混合物	迅速地	.

将豆子和香肠混合物迅速冷却。

[pæk] [ɪn] ['friːzə(r)] [kən'teɪnə(r)z] , ['liːvɪŋ] [hed] [speɪs] ([piː] . [fɔːr]) .

Pack	in	freezer	containers	,	leaving	head	space	(	p	.	4	)	.
盒	在	冰箱	容器	,	离开	头	空间	(	p	.	4	)	.

装入冷冻容器，留出顶部空间（第 4 页）。

[siːl] [ænd; ənd] [friːz] [ɪ'miːdiətli] .

Seal	and	freeze	immediately	.
海豹	和	冻结	立即地	.

立即密封冷冻。

[tuː; tə] [prɪ'peə(r)] [fɔː(r); fə(r)] ['sɜːvɪŋ] .

To	prepare	for	serving	.
到	准备	为了	服务	.

准备上菜。

[ˌeɪ diː 'diː] [ə; eɪ] [smɔːl] [ə'maʊnt] [ɒv; əv] ['wɔːtə(r)] [ænd; ənd] [ˌriː'hiːt] [ɪn] [ə; eɪ] ['sɔːspən] ['əʊvə(r)] [ləʊ] [hiːt] ,

Add	a	small	amount	of	water	and	reheat	in	a	saucepan	over	low	heat	,
添加	一个	小的	数量	的	水	和	再加热	在	一个	平底锅	超过	低的	热	,

加入少量水，用平底锅小火加热。

['stɜːrɪŋ] ['friːkwəntli] [tuː; tə] [prɪ'vent] ['stɪkɪŋ] .

stirring	frequently	to	prevent	sticking	.
搅拌	频繁地	到	防止	粘性	.

经常搅拌以防粘锅。

[ɔː(r)] [ˌriː'hiːt] [ɪn] [ðə; ðɪ] [tɒp] [ɒv; əv] [ə; eɪ] ['dʌb(ə)l] ['bɔɪlə(r)] .

Or	reheat	in	the	top	of	a	double	boiler	.
或者	再加热	在	这	顶部	的	一个	双倍的	锅炉	.

或者用双层蒸锅的上层重新加热。

[ɔː(r)] [beɪk] [æt; ət] 400° [ef] . ([hɒt] ['ʌv(ə)n]) [ʌn'tɪl] [ðə; ðɪ] [fuːd] [ɪz] ['hiːtɪd] [θruː] ,

Or	bake	at	400°	F	.	(	hot	oven	)	until	the	food	is	heated	through	,
或者	烤	在	400°	F	.	(	热的	烤箱	)	直到	这	食物	是	加热	通过	,

或者用华氏400度（高温烤箱）烘烤，直到食物完全加热。

[ə'baʊt] - ['mɪnɪts] [fɔː(r); fə(r)] [paɪnts] , [wʌn] ['aʊə(r)] [fɔː(r); fə(r)] [kwɔːts] .

about	45	minutes	for	pints	,	1	hour	for	quarts	.
关于	-	分钟	为了	品脱	,	1	小时	为了	夸脱	.

品脱装大约需要 45 分钟，夸脱装大约需要 1 小时。

['menjuː] [sə'dʒestʃən] .

Menu	suggestion	.
菜单	建议	.

菜单建议。

[sɜːv] [pleɪn] [ɔː(r)] [ɒn] [raɪs] , [wɪð] [tɒst] [griːn] ['sæləd] [ænd; ənd] [frentʃ] [bred] ,

Serve	plain	or	on	rice	,	with	tossed	green	salad	and	french	bread	,
服务	清楚的	或者	在	米	,	和	抛掷	绿色的	沙拉	和	法语	面包	,

可直接食用，也可搭配米饭、拌沙拉和法棍面包。

[ænd; ənd][fɔː(r); fə(r)] [dɪˈzɜːt] [hæv; həv][ˈpaɪnæp(ə)l] [ˈʃɜːbət] . -

and	for	dessert	have	pineapple	sherbet	.	19
和	为了	甜点	有	菠萝	雪葩	.	-

甜点是菠萝冰糕。19

[kʊkt] [ˈsæləd] [ˈdresɪŋ] [fɔː(r); fə(r)][ˈdʒelid][hæm][ləʊf]

Cooked	salad	dressing	for	jellied	ham	loaf
煮熟	沙拉	敷料	为了	果冻	火腿	面包

熟制沙拉酱，用于腌制火腿肉

¼ [kʌp][ˈʃʊgə(r)]

¼	cup	sugar
¼	杯子	糖

¼ 杯糖

[ˌtuːˈtuː] [ˈtiːspuːn] [ˈflaʊə(r)]

2	teaspoons	flour
2	茶匙	面粉

2茶匙面粉

¾ [ˈtiːspuːn] [sɔːlt]

¾	teaspoon	salt
¾	茶匙	盐

¾茶匙盐

¾ [ˈtiːspuːn] [ˈpaʊdəd] [draɪ] [ˈmʌstəd]

¾	teaspoon	powdered	dry	mustard
¾	茶匙	粉末状	干燥	芥末

¾茶匙干芥末粉

[fjuː] [greɪnz] [keɪˈen]

Few	grains	cayenne
很少	谷物	辣椒

少许辣椒粉

⅛ [ˈtiːspuːn] [ˈpepə(r)]

⅛	teaspoon	pepper
⅛	茶匙	胡椒

⅛茶匙胡椒粉

1½ [ˈtiːspuːn] [ˈbʌtə(r)][ɔː(r)][ˌmɑːdʒəˈriːn] , [ˈmeltɪd]

1½	teaspoons	butter	or	margarine	,	melted
1½	茶匙	黄油	或者	人造黄油	,	融化

1.5茶匙融化的黄油或人造黄油

¾ [kʌp] [mɪlk]

¾	cup	milk
¾	杯子	牛奶

¾ 杯牛奶

[sɪks] [ˈteɪbəlˌspuːnz] [ˈvɪnɪgə(r)]

6	tablespoons	vinegar
6	汤匙	醋

6汤匙醋

[ˌtuːˈtuː] [egz] , [ˈslaɪtli] [ˈbiːt(ə)n]

2	eggs	,	slightly	beaten
2	鸡蛋	,	轻微地	被打败

2个鸡蛋，略微打散

[mɪks][ˈʃʊgə(r)] , [ˈflaʊə(r)] , [ænd; ənd] [ˈsiːznɪŋz] .

Mix	sugar	,	flour	,	and	seasonings	.
混合	糖	,	面粉	,	和	调味料	.

将糖、面粉和调味料混合。

[stɜː(r)]['bʌtə(r)][ɔː(r)][ˌmɑːdʒə'riːn]['ɪntuː][ðə; ði][draɪ] [ɪn'griːdiənts] ['grædʒuəli] .

Stir	**butter**	**or**	**margarine**	**into**	**the**	**dry**	**ingredients**	**gradually**	**.**
搅拌	黄油	或者	人造黄油	进入	这	干燥	原料	逐步地	.

将黄油或人造黄油逐渐搅拌到干料中。

['sləʊli] [blend][ɪn][ðə; ði][mɪlk] , [ðen] [ðə; ði]['vɪnɪgə(r)] .

Slowly	**blend**	**in**	**the**	**milk**	**,**	**then**	**the**	**vinegar**	**.**
缓慢地	混合	在	这	牛奶	,	然后	这	醋	.

慢慢拌入牛奶，然后再拌入醋。

[kʊk] ['əʊvə(r)][hɒt]['wɔːtə(r)][ʌn'tɪl]['mɪkstʃə(r)] ['θikən] , ['stɜːrɪŋ] [ə'keɪʒnəli] .

Cook	**over**	**hot**	**water**	**until**	**mixture**	**thickens**	**,**	**stirring**	**occasionally**	**.**
厨师	超过	热的	水	直到	混合物	增厚	,	搅拌	偶尔	.

隔水加热至混合物变稠，期间偶尔搅拌。

[stɜː(r)][ə; eɪ]['lɪt(ə)l][ɒv; əv][ðə; ði][hɒt]['mɪkstʃə(r)]['ɪntuː][ðə; ði] [eg] [ænd; ənd][ˌeɪ diː 'diː][tuː; tə][rest][ɒv; əv]

Stir	**a**	**little**	**of**	**the**	**hot**	**mixture**	**into**	**the**	**egg**	**and**	**add**	**to**	**rest**	**of**
搅拌	一个	小的	的	这	热的	混合物	进入	这	蛋	和	添加	到	休息	的

['mɪkstʃə(r)] .

mixture	**.**
混合物	.

将少量热混合物拌入鸡蛋中，然后加入剩余的混合物中。

[kʊk] [θriː] ['mɪnɪts] , ['stɜːrɪŋ] ['kɒnstəntli] . -

Cook	**3**	**minutes**	**,**	**stirring**	**constantly**	**.**	**20**
厨师	3	分钟	,	搅拌	不断地	.	-

不断搅拌，煮3分钟。20

['ɪndeks][tuː; tə] ['resəpɪz]

INDEX	**TO**	**RECIPES**
指数	到	食谱

食谱索引

[peɪdʒ]

Page
页

页

[beɪkt] beans15

Baked	**beans15**
烘焙	beans15

烤豆15

['bɑːbikjuːd] ['liːmə] beans16

Barbecued	**lima**	**beans16**
烧烤	利马	beans16

烤利马豆16

[biːnz] [ænd; ənd] ['sɒsɪdʒ] , ['meksɪkən] style18

Beans	**and**	**sausage**	**,**	**Mexican**	**style18**
豆子	和	香肠	,	墨西哥	style18

墨西哥风味豆子和香肠18

[tʃiːz] [miːt] loaf13

Cheese	**meat**	**loaf13**
奶酪	肉	loaf13

奶酪肉饼13

['tʃɪkɪn] [ə; eɪ][lɑː] king7

Chicken	**a**	**la**	**king7**
鸡	一个	拉	king7

鸡肉奶油7

[kriːmd] chicken6

Creamed	**chicken6**
奶油	chicken6

奶油鸡肉6

[hæm][ænd; ənd] [biːn] scallop17

Ham	**and**	**bean**	**scallop17**
火腿	和	豆	scallop17

火腿豆角扇贝17

[hæm] turnovers11

Ham	**turnovers11**
火腿	turnovers11

火腿失误11

['dʒelid][hæm] loaf14

Jellied	**ham**	**loaf14**
果冻	火腿	loaf14

冻火腿面包14

[læm] [ɔː(r)] [biːf] pie9

Lamb	**or**	**beef**	**pie9**
羊肉	或者	牛肉	pie9

羊肉或牛肉馅饼9

['peɪstri] ['tɒpɪŋ] [fɔː(r); fə(r)] [læm] [ɔː(r)] [biːf] pie10

Pastry	**topping**	**for**	**lamb**	**or**	**beef**	**pie10**
糕点	配料	为了	羊肉	或者	牛肉	pie10

羊肉或牛肉馅饼的酥皮馅料10

[pɔːk] savory12

Pork	**savory12**
猪肉	savory12

猪肉美味12

['sæləd] ['dresɪŋ] , [kʊkt] , [fɔː(r); fə(r)]['dʒelid][hæm] loaf19

Salad	**dressing**	**,**	**cooked**	**,**	**for**	**jellied**	**ham**	**loaf19**
沙拉	敷料	,	煮熟	,	为了	果冻	火腿	loaf19

熟制沙拉酱，用于腌制火腿肉冻19

['tɜːki] - [ˌmækə'rəʊni] casserole8

Turkey	**-**	**macaroni**	**casserole8**
火鸡	-	通心粉	casserole8

火鸡通心粉砂锅8

[mɔː(r)] [ˌɪnfə'meɪʃ(ə)n]

MORE	**INFORMATION**
更多的	信息

更多信息

['ɔːdə(r)][nəʊ] .

Order	**No**	**.**
命令	不	.

订单号

[həʊm] ['friːzɪŋ] [ɒv; əv] [fruːts] [ænd; ənd]['vedʒtəb(ə)lz]

Home	**Freezing**	**of**	**Fruits**	**and**	**Vegetables**
家	冷冻	的	水果	和	蔬菜

家庭冷冻水果和蔬菜

[dʒiː] -

G	**10**
G	-

[həʊm] ['fri:zəz] . . .
Home **Freezers** **.** **.** **.**
家 冷冻柜 . . .

家用冰柜.....

[ðeə(r)] [sɪ'lekʃ(ə)n] [ænd; ənd] [ju:z]
Their **Selection** **and** **Use**
他们的 选择 和 使用

它们的选择和使用

[dʒi:] -
G **48**
G -

48

[həʊm] [keə(r)] [ɒv; əv] ['pɜ:rtʃəst] ['frəʊz(ə)n] [fu:dz]
Home **Care** **of** **Purchased** **Frozen** **Foods**
家 关心 的 购买 冷冻 食物

购买的冷冻食品的家庭护理

[dʒi:] -
G **69**
G -

69

[həʊm] ['fri:zɪŋ] [ɒv; əv] ['pəʊltri]
Home **Freezing** **of** **Poultry**
家 冷冻 的 家禽

家庭冷冻家禽

[dʒi:] -
G **70**
G -

70

['fri:zɪŋ] [mi:t] [ænd; ənd] [fɪʃ] [ɪn] [ðə; ði] [həʊm]
Freezing **Meat** **and** **Fish** **in** **the** **Home**
冷冻 肉 和 鱼 在 这 家

在家冷冻肉类和鱼类

[dʒi:] -
G **93**
G -

93

[ði:z] [ˌpʌblɪ'keɪʃnz] [ɑ:(r); ə(r)] [ə'veɪləb(ə)l] [frɒm; frəm] [ðə; ði] [ju:] . [es] . [dɪ'pɑ:tmənt] [ɒv; əv] ['ægrɪkʌltʃə(r)] ,
These **publications** **are** **available** **from** **the** **U** **.** **S** **.** **Department** **of** **Agriculture** **,**
这些 出版物 是 可用的 从 这 U . S . 部门 的 农业 ,
['wɒʃɪŋtən] , [di:] . [si:] . - .
Washington **,** **D** **.** **C** **.** **20250** **.**
华盛顿 , D . C . - .

这些出版物可从美国农业部获取，地址：华盛顿特区 20250。

[ðɪs] [ɪz] [ə; eɪ]
This **is** **a**
这 是 一个

这是

[kən'sju:mə(r)] ['sɜ:vɪs]
Consumer **Service**
消费者 服务

消费者服务

[ɒv; əv]['juː'ɛsˌdiː'eɪ]
of **USDA**
的 美国农业部

美国农业部

['hjuːmən] [njuˈtrɪʃ(ə)n] [rɪˈsɜːtʃ] [dɪˈvɪʒ(ə)n]
Human **Nutrition** **Research** **Division**
人类 营养 研究 分配

人类营养研究部

[ˌægrɪˈkʌltʃərəl] [rɪˈsɜːtʃ] ['sɜːvɪs]
Agricultural **Research** **Service**
农业 研究 服务

农业研究服务

[juː] . [es] . [dɪˈpɑːtmənt] [ɒv; əv]['ægrɪkʌltʃə(r)]
U **.** **S** **.** **Department** **of** **Agriculture**
U . S . 部门 的 农业

美国农业部

['wɒʃɪŋtən] , [diː] . [siː] .
Washington **,** **D** **.** **C** **.**
华盛顿 , D . C .

华盛顿特区

['ɪʃuːd] [dʒʊ'laɪ] -
Issued **July** **1954**
发布 七月 -

发布日期：1954年7月

[rɪ'vaɪzd] ['eɪprəl] -
Revised **April** **1965**
修改 四月 -

1965年4月修订

[juː] . [es] . ['gʌvənmənt] ['prɪntɪŋ] ['ɒfɪs] : - — [əʊ] - - - -
U **.** **S** **.** **GOVERNMENT** **PRINTING** **OFFICE** **:** **1965** **—** **O** **-** **763** **-** **705**
U . S . 政府 印刷 办公室 : - — 哦 - - - -

美国政府印刷局：1965—O-763-705

[fɔː(r); fə(r)] [seɪl] [baɪ][ðə; ði] [ˌsuːpərɪn'tendənt] [ɒv; əv] ['dɒkjumənts] , [juː] . [es] . ['gʌvənmənt]
For **sale** **by** **the** **Superintendent** **of** **Documents** **,** **U** **.** **S** **.** **Government**
为了 销售 经过 这 校长 的 文件 , U . S . 政府

由美国政府文件主管办公室出售

['prɪntɪŋ] ['ɒfɪs] .
Printing **Office** **.**
印刷 办公室 .

印刷办公室。

['wɒʃɪŋtən] .
Washington **.**
华盛顿 .

华盛顿。

[diː] . [siː] . - — [praɪs] - [sents]
D **.** **C** **.** **20402** **—** **Price** **10** **cents**
D . C . - — 价格 - 分

DC 20402——价格 10 美分

[-] [nəʊts]
Transcriber's **Notes**
转录员的 笔记

转录者注释

['saɪləntli] [kə'rektɪd] [ə; eɪ] [fjuː] ['taipəus] , [ɪn'kluːdɪŋ] ['lɪstɪd] [e'rɑːtə] .

Silently	**corrected**	**a**	**few**	**typos**	**,**	**including**	**listed**	**errata**	**.**
默默	已更正	一个	很少	拼写错误	,	包括	列出	勘误表	.

默默地改正了一些拼写错误，包括列出的勘误。

[rɪ'teɪnd] [ˌpʌblɪ'keɪʃn] [ˌɪnfə'meɪʃ(ə)n] [frɒm; frəm] [ðə; ðɪ] ['prɪntɪd] [ɪ'dɪʃ(ə)n] : [ðɪs] ['iːbuk] [ɪz] ['pʌblɪk] -

Retained	**publication**	**information**	**from**	**the**	**printed**	**edition**	**:**	**this**	**eBook**	**is**	**public**	**-**
保留	发布	信息	从	这	打印	版	:	这	电子书	是	民众	-

[də'meɪn] [ɪn] [ðə; ðɪ] ['kʌntri] [ɒv; əv] [ˌpʌblɪ'keɪʃn] .

domain	**in**	**the**	**country**	**of**	**publication**	**.**
领域	在	这	国家	的	发布	.

保留了印刷版中的出版信息：本电子书在出版国属于公共领域。

[ɪn] [ðə; ðɪ] [tekst] ['vɜːʃ(ə)nz] ['əʊnli] , [tekst] [ɪn] [ɪ'tælɪks] [ɪz] [diː'lɪmɪtɪd] [baɪ] _ [ˌʌndə'skɔːz] _ .

In	**the**	**text**	**versions**	**only**	**,**	**text**	**in**	**italics**	**is**	**delimited**	**by**	**_**	**underscores**	**_**	**.**
在	这	文本	版本	仅有的	,	文本	在	斜体	是	分隔符	经过	_	下划线	_	.

仅在文本版本中，斜体文本用下划线分隔。

©叶兴阳双语音标有声读物.本网站点所有英文书籍内容均来自公共领域资源。

经叶兴阳老师独家注音、翻译与重新排版，享有完整版权。未经授权禁止转载或商用。

听书破万卷
开口如有神